САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ
Под научно-методическим руководством Российской академии наук

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сборник материалов
II Международной научно-практической
интернет-конференции

Санкт-Петербург,
2021 г.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сборник материалов
II Международной научно-практической
интернет-конференции

05 апреля 2021 года

Санкт-Петербург,
2021 г

УДК [371.7 +37.037.1] (082)
ББК Ч 400.55 я 431
З-46

Под редакцией:

С. А. Медведева — канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой «Физической культуры» СПбУТУиЭ

З-46 Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования [Электронный ресурс]: сборник материалов II Международной научно-практической интернет-конференции 5 апреля 2021 г. /сост. С.А. Медведева; С.-Петерб. ун-т технол. упр. и экон. — Электрон. дан. (14,2 МБ). — СПб.: Изд-во СПбУТУиЭ, 2021. — 1 электрон. опт. диск. — Систем. требования: Windows 7/8/10 ; Adobe Reader.

ISBN 978-5-94047-870-6

Приоритетным направлением научных исследований кафедры физической культуры Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики является развитие здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в вузе. В рамках данного направления 5 апреля 2021 г состоялась II Международная научно-практическая интернет-конференция «Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования».

Материалы сборника конференции отражают широкий спектр проблем современного развития области физической культуры и спорта. Рассматриваются медико-биологические, социально-экономические и психолого-педагогические проблемы и основные тенденции развития физической культуры, спорта и образования в целях эстетического и нравственного воспитания молодежи, сохранения и укрепления здоровья, повышения эффективности здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

Сборник предназначен для преподавателей и студентов вузов и колледжей, руководителей и педагогов образовательных учреждений.

УДК [371.7 +37.037.1] (082)
ББК Ч 400.55 я 431

ISBN 978-5-94047-870-6

© Медведева С.А., сост. 2021
© СПбУТУиЭ, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Перова Г.М., Панкратова О.Н

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....14

Лавренчук С.С., Лавренчук А.А., Чернец Г.А.

ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ КАК ВИД АДАПТИВНОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....20

Совгиря Т.Н., Скидан И.В., Коротя В.В.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА.....24

Лопатина З.Ф. Лихачёва Г.Т. Халисова З.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19 31

Слободчикова Т.А., Новосёлова М.С.

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ....36

Сенина Ю.О., Осипова Л.Ф., Гусарова М.Д.

ОСВОЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.....43

Климова А.С., Ганин Д.Г., Гайкалов А.П

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА....51

Кузнецова А.В

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ.....56

Власкина А.А., Бурдаева А.И., Прошкина О.В.

ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ 63

Чепаков Е.М.,Ошурков И.В.

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИя (РАЗДЕЛ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ») 70

Баева А.С., Веденина О.А.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ 81

Томилин К.Г.

КОРОНАВИРУС «COVID-19»: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ 87

Пермяков О.М.

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 98

Качан Л.А.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 103

Михайлов А.С

К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 110

Голикова А.А., Широкова Е.А.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА 117

Чернова Т.С., Новикова А.Е., Оруджов Э.Э.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 127

Андреенко Т.А., Павленко Е.П., Ситникова М.И.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ 136

Кобяков А.В.

ИГРОВОЙ МЕТОД В ВОСПИТАНИИ ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ 142

Николаев Н.Ю.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ КАК ФАКТОР СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ..... 148

Чепаков Е.М., Трушина Т.Л.

БАЗОВЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (РАЗДЕЛ «СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ») 154

Турьева Л.Р.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ 168

Граханов А.С.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ 174

Смирнова А.А., Ганин Д.Г., Гайкалов А.П

ПОНЯТИЕ ДОПИНГА, ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ПРОБЛЕМА АНТИДОПИНГОВОЙ ПОЛИТИКИ СОВРЕМЕННОСТИ..... 181

Сиваков В.В.

ВЛИЯНИЕ БИОЭНЕРГЕТИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЛЫЖНИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 189

Николаев Н.Ю.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ И УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ.....197

Мерясева Д.А., Имамова Л.И., Прошкина О.В.

ВЛИЯНИЕ ЕГЭ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКОВ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ.....205

Семилетова А.А., Веденина О.А.

ЛИЦА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ КАК КЛИЕНТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА.....215

Сергеев Д.П

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ИЗМЕНЧИВОСТЬ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....219

Колмогоров М.В.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....227

Абзалимова А.Я.

ИЗУЧЕНИЕ БИОЭНЕРГЕТИКИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В АЭРОБНОМ РЕЖИМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.232

Хяккинен А.В.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....239

Сивакова М.Ю., Ануфриева М.Ю.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СНИЖЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....244

Николаев Н.Ю.

ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ В РОССИИ: ИСТОРИЯ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ 251

Ануфриева М.Ю., Сивакова М.Ю.

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА РАЗВИТИЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ 258

Лангуева О.В., Кулькова И.В., Терентьев В.В.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ИГРОКОВ В ГОЛЬФ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....266

Саркисян Е.Б.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА.....271

Соколова А.А.

«EHEALTH» И ПЕРЕНОСИМЫЕ УСТРОЙСТВА КАК ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ ЯВЛЕНИЕ И ОСНОВНОЙ СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ 277

Евсеев А.В., Розенфельд А.С.

ШАХМАТЫ КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА 288

Руднева Л.В., Веденина О.А.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ БЛОГЕРОВ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ СПОРТА В ГЛАЗАХ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ 296

Ханевская Г.В.

ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 301

Зотин В.В., Мельничук А.А.

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ 305

Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В.

ПОТРЕБНОСТЬ В РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК СИСТЕМНОЕ КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....311

Ольховская Е.Б.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....321

Головичёва П.А.

БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ 331

Бызов Е.А., Яшина Е.В.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК НА СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ДЕЛА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 336

Теряева М.А.

ВЛИЯНИЕ СТРАН ЗАПАДА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ.....345

Степанова И.Ю., Никитенко Ю.А.

К ВОПРОСУ О СТРАТЕГИЯХ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ «ЗАБОТЫ О СЕБЕ» 351

Шурхавецкая Л.П., Капланова Т.В.

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В ЕКАТЕРИНБУРГЕ 360

Беляев В.А., Сычева Ю.С., Бызов Е.А.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПАТОЛОГИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА 367

Бугаевский К.А.,Олейник Е.А.

ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ И ЯВЛЕНИЙ МАСКУЛИНИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ И ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ 380

Бугаевский К.А.

ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА В ОТРАЖЕНИИ СРЕДСТВ ФИЛАТЕЛИИ 390

Быкова Е.В.

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 399

Волкова Л.М.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ 405

Ханевская Г.В., Нуртинов Р.Р.

ФУТБОЛ КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 411

Латчук В.П., Притолюк Б.Б.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ 419

Сташкунас И.А., Медведева С.А.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 423

Медведева С.А.

СОВРЕМЕННАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ 428

Вяткин А.А.,Худякова Н.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РОССИИ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА 439

Лебедева М., Медведева С.А.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ.....448

Уфимцева О.Б.

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНЫХ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА.....453

Смаль Т.Л.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОК 465

Кузнецов Б.В.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ 471

Скидан И.В., Гейченко С.П., Ракитина Т.И.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ МЕЗОЦИКЛОВ У СПОРТСМЕНОВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....478

Орленко Н.А., Лукашова И.В., Ключников Т.Н.

ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ПИЛОТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ484

Пахомов В.И., Старостина К.В., Шип Л.А.

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....492

Пахомов В.И., Лукашова И.В., Старостина К.В.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ИНВАСПОРТА В УКРАИНЕ.....498

Уткина Ю.Н., Шепеля В.Н., Рямова К.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ 506

Сергиенко А.А., Шкарупа А.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.....512

Добрынина Е.М., Зотин В.В.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ 519

Хисаметдинова Л.Н., Слободчикова Т.А., Лапина О.В.

МЕТОДИКА РАБОТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ С ЛИЦАМИ, ПОСТРАДАВШИМИ ОТ КАТАСТРОФЫ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....526

Бурмага И.Ю., Слободчикова Т.А.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АКУПУНКТУРЫ И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ.....531

Малёнкина Е.А., Рямова К.А., Лапина О.В.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....538

Васильева И.Г., Галашевская Т.А., Кольцова О.Г.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ 547

Васильева И.Г., Галашевская Т.А., Кольцова О.Г.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ...553

Сиваков Д.В.

РАЗВИТИЕ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ЛЫЖНИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....560

Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Шейкова М.И.

ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФОРМИРОВАНИИ МОРАЛЬНО – ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ДОНБАССКОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ 568

Градобоев М.Е.

БИОЭНЕРГЕТИКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 574

Мезенцева В.А.

ВЕЙПИНГ, И ЧЕМ ОПАСНО ЭТО УВЛЕЧЕНИЕ.....581

Уржунцева А.А

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....588

Участники II Международной научно-практической интернет-конференции «Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования» 597

Перова Г.М.
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет»
г. Коломна, Россия

Панкратова О.Н.
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»
г. Москва, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. В статье проанализированы данные педагогического эксперимента по применению в учебном процессе элементов фитнеса для студенток специальной медицинской группы. Исследование показало, что методика проведения физкультурных занятий с применением оздоровительной гимнастики является результативной для девушек данной категории. В конце экспериментального периода диагностирована положительная динамика уровня физической подготовленности студенток, выявлены улучшения в технической характеристике выполнения упражнений.

Abstract. The article analyzes the data of a pedagogical experiment on the use of fitness elements in the educational process for female students of a special medical group. The research has shown that the methodology of physical training with the use of health-improving gymnastics is effective for girls in this category. At the end of the experimental period, positive dynamics of the level of physical fitness of girl students was diagnosed, improvements in the technical characteristics of the exercises fulfillment were revealed.

Ключевые слова: студенты, функциональные показатели, двигательная подготовленность, физическая культура.
Keywords: students, functional indicators, physical fitness, physical education.

Вопросы физического воспитания девушек, отнесенных по показаниям медицинского контроля к специальной медицинской группе, в настоящее время остаются актуальными. Это связано с возрастающим количеством молодого поколения, имеющего хронические отклонения в состоянии здоровья [2, с. 110]. На данный момент времени к специальной медицинской группе в нашем университете относится 21,3% студентов. 9% из которых имеют полное освобождение от практических занятий по физическому воспитанию. Данная тенденция базируется на сниженном уровне физической активности молодого поколения, его нервно-психическом напряжении, недостаточном уровне физкультурно-оздоровительных мероприятий во внеурочном режиме, которые отвечали бы интересам студентов [3, с. 43]. С целью на повышение мотивационной составляющей и общего оздоровления студенток, нами была разработана программа занятий по предмету «физическая культура» на основе введения элементов фитнеса.

Цель исследования: разработать концепцию использования элементов фитнеса в процессе физического воспитания студенток специальной медицинской группы.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент был организован на базе Государственного социально-

гуманитарного университета г. Коломны. Данное исследование осуществлялось в рамках дисциплины «физическая культура» со студентками первого курса, относящихся по показанию медицинской комиссии к специальной медицинской группе. В нашем испытании приняло участие 55 девушек, которые были поделены на контрольную группу (27 студенток) и экспериментальную группу (28 студенток). В структуру академического занятия студенток экспериментальной группы в течение первого семестра в режиме 30 минут был введен комплекс гимнастических упражнений статического характера, представляющий собой систему каланетики. Остальное время уделялось прохождению программного материала по дисциплине «физическая культура». Большинство упражнений данной системы выполняются в статодинамическом варианте, где паузы сведены на минимум, а упражнения выполняются в спокойном темпе, без задержек дыхания.

Девушки контрольной группы занимались по действующей программе. Студентки обеих испытуемых групп проходили мониторинговое исследование в начале и в конце учебного семестра. По показаниям тестового скрининга в начале учебного года, девушки обеих групп не имели достоверные отличия ($p \geq 0,05$).

Подготовительная часть физкультурного занятия студенток экспериментальной группы длилась в пределах 15 минут и состояла из упражнений общеразвивающего характера. В основной части академического занятия нами предлагались статодинамические

упражнения, каждое из которых повторялось 4-6 раз. На последующих занятиях упражнения были объединены в полноценный комплекс, состоящий из 18 упражнений. Нагрузка постепенно увеличивалась за счет увеличения времени удержания определенной позы. Для заключительной части учебно-тренировочных занятий нами были предложены упражнения на регуляцию психического состояния, упражнения на подвижность суставов. В конце первого семестра нами было проведено повторное тестирования студенток обеих групп, участвующих в эксперименте. Сведения испытаний показали достоверные изменения показателей студенток экспериментальной группы по всем тестам. Контрольное тестирование упражнений на силовую выносливость мышц живота (поднимание и опускание туловища из положения лежа) констатируют достоверность улучшения показателей студенток экспериментальной группы. Диагностировались следующие результаты данного теста: экспериментальная группа — 8,3% ($p \leq 0,05$), изменение текущего показателя студенток контрольной группы оказалось незначительным — 3,1% ($p \geq 0,05$). Итоговые данные показателей мышц плечевого пояса, выявили достоверность результатов в обеих группах, участвующих в эксперименте. Однако достоверность достижения студенток экспериментальной группы оказалась выше. Так показатели, сгибания и разгибания рук в упоре от скамейки имеют следующие данные: студентки экспериментальной группы — 6,8% ($p \leq 0,05$). Девушки контрольной

группы улучшили тестовый показатель на 3,5%, это не дало достоверности достижения ($p \leq 0,05$). Для оценки функционального состояния студенток обеих групп, нами использовались пробы Штанге и проба Генчи. Девушки контрольной группы не показали улучшения в данных показателях: проба Штанге — 5,41%; Генчи — 6,13%. Студентки экспериментальной группы показали более высокий прирост результатов: проба Штанге — 8,74% и проба Генчи — 9,95%.

Выводы. По результатам проведенной экспериментальной диагностики можно констатировать факт того, что правомерность предложенной нами методики проведения академических занятий со студентками специальной медицинской группы имеет рациональное обоснование. Таким образом, использование элементов фитнеса в процессе физического воспитания студенток специальной медицинской группы имеет положительное воздействие и может быть рассмотрено, как один из разделов программы по дисциплине «физическая культура» для девушек с низким уровнем здоровья.

Список литературы:

1. Аникин А.А. Использование соревновательно-игрового метода для решения проблемы формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сб. материалов международной науч.-практич. конференции 27–28 сентября 2018, Коломна / под общ. ред. Б.Ф. Прокудина. — Коломна: ГСГУ, 2018. — С. 177-181.

2. Перова Г.М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука. — 2020. — № 2. С. 109-111.
3. Перова Г.М. Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности /Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2019. — № 5. С. 41-44.

Лавренчук С.С., Лавренчук А.А., Чернец Г.А.
Государственное образовательное учреждение
высшегопрофессионального образования
«Донбасская юридическая академия»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика

ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ КАК ВИД АДАПТИВНОГО СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. В работе представлено общее описание вида спорта, его особенности и правила. Проведен анализ развития волейбола сидя, как адаптивного вида спорта, в Донецкой Народной Республике.
Abstract. The paper presents a general description of the sport, its features and rules. The analysis of the development of sitting volleyball as an adaptive sport in the Donetsk People's Republic is carried out.
Ключевые слова: волейбол сидя, адаптивный спорт, правила, развитие, сборная команда.
Keywords: sitting volleyball, adaptive sports, rules, development, national team.

В Донецкой Народной Республике большое внимание уделяется адаптивным видам спорта. В 2015 году был создан Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта в соответствии с законодательством Донецкой Народной Республики. В тоже время была создана Донецкая организация инвалидов «Новая жизнь», девизом которой является «Важно не то, что потеряно, важно то что осталось».

Современный волейбол сидя входит в список параолимпийских видов спорта для лиц с поражением опорно-

двигательного аппарата. Данный вид спорта имеет большую популярность не только среди инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, но и здоровых людей после травм конечностей или позвоночника.

Разумеется, что сидящий человек не в силах обеспечить высокую скорость игры, поэтому в волейболе сидя существует ограниченное количество комбинаций. Это отражено в правилах игры. В основном правила игры соответствуют правилам классического волейбола. Но есть небольшие различия: размер площадки в волейболе сидя составляет 10 на 6 метров, разделённые сеткой (площадь корта одной из команд 5 на 6 метров). Размеры сетки 7 метров на 80 см. Высота сетки у мужчин 115 см от пола, у женщин 105 см. от пола. Основная площадь сетки определяется антеннами и ограничительными лентами [1]. В правилах игры существуют два основных отличия от классического волейбола:

- игроки передней линии принимающей стороны имеют право блокировать подачу;
- в момент касания мяча игрок не имеет право отрывать точку опоры, т.е. ягодицы от пола.

В этой игре важен не рост человека, не его физическое состояние, а скорее умение правильно оценить игру и обеспечить хороший удар кистью. Довольно сложно игрокам приходится в защите, когда нужно быстро передвигаться, чтобы поймать сложный мяч. Игра требует физической крепости, терпения, быстроты

реакции. Люди, которые довольно легко чувствуют себя в традиционном волейболе, не смогут сразу приноровиться к новым правилам. Конечно, профессионалам сразу помогут умение правильно ставить руки и долгие тренировки, но все же играть в сидячем положении довольно сложно, что делает игру более интересной и увлекательной.

Волейбол сидя в Донецке появился еще в далеком 2008 году. Донецкая команда получила название волейбольный клуб инвалидов «Шахтер». Игроки команды неоднократно принимали участие в Открытых турнирах и Международных соревнованиях, где не раз занимали призовые места. На данный момент волейбольный клуб инвалидов «Шахтер» является единственной командой по данному виду спорта на территории Республики и отстаивает честь Донецкой Народной Республики на соревнованиях в Российской Федерации. Так, в 2017 и в 2019 году сборная команда волейбольного клуба инвалидов «Шахтер» приняла участие в Открытом турнире по волейболу сидя, который проходил в городе Санкт- Петербург. В соревнованиях принимали участие 4 команды, среди которых была сборная команда Донецкой Народной Республики. По итогам соревнований команда стала серебряным призером.

Начиная с 2015 года, проводится Республиканский турнир по волейболу сидя среди спортсменов всех категорий, посвященный Всемирному дню инвалидов. Турнир проходит по круговой системе. В соревнованиях принимают участие сборные команды министерств

и ведомств. Сборная команда волейбольного клуба инвалидов «Шахтер» принимает участие вне зачета.

Волейбол сидя имеет безграничный потенциал развития. Возможность сделать волейбол сидя массовым спортом, создает социальный эффект того что, люди с ограниченными возможностями, а также здоровые могут соперничать друг с другом, не взирая на состояние здоровья. Таким образом, люди, которые имеют инвалидность, будут чувствовать себя неотъемлемой частью здорового общества, которым доступен спорт высших достижений.

Список литературы

1. Портных Ю.И. Доступный каждому волейбол / Ю.И Портных, С.Л. Фетисова, А.А. Несмеянов. — СПб.: «АНТ Принт», 2014. — 215 с.

Совгиря Т.Н., Скидан И.В., Коротя В.В.
Национальный авиационный университет
г. Киев, Украина

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

Аннотация. В статье сделан анализ физической активности населения во время карантина. Выяснено, что физическое воспитание студенческой молодежи имеет очень большое значение для подготовки гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов, в процессе которого решается ряд важных общественных задач. Доказано, что физическое воспитание является составной всестороннего развития человека, которое направлено на обеспечение: физического развития, укрепления здоровья, морфологическое и функциональное совершенствование организма в целом.

Abstract. The article analyzes the physical activity of the population during quarantine. It was found that the physical education of student youth is very important for the training of harmoniously developed, highly qualified professionals, in the process of which a number of important social problems are solved. It is proved that physical education is a component of comprehensive human development, which is aimed at ensuring: physical development, health promotion, morphological and functional improvement of the body as a whole.

Ключевые слова: физическая активность, карантин, здоровье, дистанционное обучение.

Keywords: physical activity, quarantine, health, distance learning.

Как известно, во всем мире царит эпидемия, но не следует расстраиваться. Ведь у большинства нашлось время на их хобби, отдых с семьей, или начали заниматься спортом, который так долго

откладывали в ящик. Поэтому если вы на карантине, это не значит, что нужно забывать о таком предмете как физическое воспитание, которое поможет вам в течение всего дня использовать физические упражнения для нормального функционирования вашего организма.

Strava, одна из крупнейших в мире компаний по отслеживанию фитнеса, проанализировала влияние запретов и пандемии в целом на физические упражнения. Конечно, эти данные не репрезентативны для всего мира, но их можно достаточно смело экстраполировать, чтобы понять общую тенденцию, по крайней мере, в «развитом» мире, и в Украине тоже, учитывая, что у нас такая строгая изоляция, как в Испания или Италия, но еще не было [1].

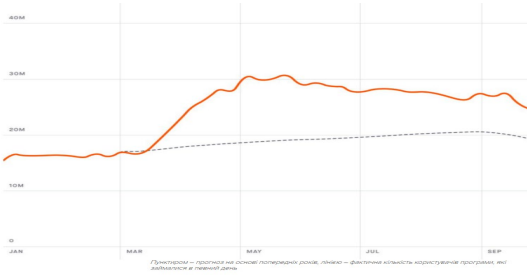


Рис. 1. Начало локдауна - резкий рост физической активности в целом мире

В разных странах определение «локдауна» было разное, на графиках показано процентную разницу между прогнозами и фактической активностью, на рис. 2 особенно четко видны различные траектории во времена первого локдауна.

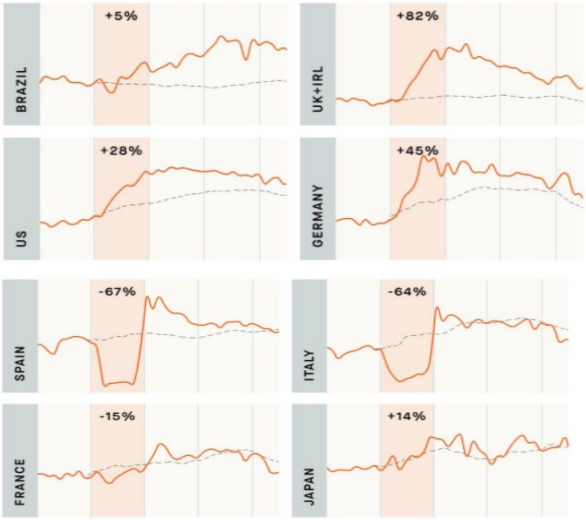


Рис. 2. Процентное соотношение между прогнозами и фактической активностью людей во время локдауна

Таким образом, в романских странах люди сидели дома, тогда, как в англо-саксонских, воспользовались локдауном, чтобы заниматься спортом. Британская активность увеличилась больше всего. Между тем в странах, где более запрещено выходить на улицу, даже в частном порядке, активность в семье резко возросла.

Кроме того, карантинные меры накладывают определенные ограничения на весь образовательный процесс в высших учебных заведениях, и не только. Правительство было вынуждено перевести студентов на дистанционное обучение, и физическая культура не исключение. Но не все понимают важность этой тренировки в физической культуре. Работая удаленно, подавляющее число учителей столкнулось с проблемой непонимания учащимися

значения и необходимости ежедневных упражнений. Поэтому перед кафедрой физического воспитания стояла задача более подробно разъяснить понятие физического воспитания и его роль в развитии и формировании человека как личности.

Физическое воспитание – это составляющая общего развития человека, которая направлена на обеспечение: физического развития, укрепления здоровья, морфологического и функционального улучшения организма в целом. Чем более развиты физические и духовные силы человека, тем выше уровень его работоспособности и производительности труда. Здоровый человек более активен, подвижен, весел и в целом выносliв.

Воспитание здорового поколения при гармоничном развитии физических и психических качеств – одна из основных задач современного общества. В любой стране, основанной на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства. Это неоспоримый приоритет, гарантия жизнеспособности и прогресса общества. Поэтому физическое воспитание студенческой молодежи очень важно для подготовки гармонично развитых высококвалифицированных специалистов.

Оно решает ряд важных общественных задач, а именно:

- повышение функциональных возможностей организма средствами физической культуры;

- содействие всестороннему гармоничному развитию, отказ от вредных привычек, улучшение умственной и физической работоспособности;
- формирование мнения о систематические занятия физическими упражнениями с учетом особенностей будущей профессии, физическое самосовершенствование и здоровый образ жизни;
- получение необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры с целью профилактики заболеваний, восстановления здоровья и повышения профессиональной трудоспособности;
- использование средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности;
- овладение методами определения физического состояния и самоконтроля;
- воспитание организаторских навыков, личной гигиены и закаливания организма;
- умение составлять и выполнять упражнения из комплексов утренней гигиенической гимнастики;
- воспитание патриотических, морально-волевых и эстетических качеств;
- совершенствование спортивного мастерства студентов, занимающихся избранными видами спорта.

В процессе занятий физическими упражнениями укрепляется не только тело человека, но и развиваются такие нравственные качества, как:

- трудолюбие;
- дисциплинированность;
- настойчивость;
- волевые качества.

Систематическое выполнение физических упражнений способствует проявлению волевых усилий, которые очень необходимы в дальнейшей профессиональной деятельности. Например, сохранение внимания при усталости; преодолении трудностей, обусловленных функциональными сдвигами в организме (нежелание продолжать работу, боль, потребность «терпеть»); преодолении негативных эмоций (страха, неуверенности, растерянности), соблюдении определенного режима жизни, тренировки и питание. Формирование волевых качеств способствует становлению студентов как личностей способных свободно, в рамках осознанной необходимости, определять свое поведение и деятельность и нести ответственность за ее результаты.

Так, по нашему мнению, систематическое выполнение физических упражнений становится залогом крепкого здоровья, улучшает физические свойства, укрепляет иммунитет и формирует жизнерадостную работоспособную личность. Поэтому во время карантина ни в коем случае не следует прекращать заниматься

физическими упражнениями. Большинство университетов не отменили физическое воспитание, а проводят в рамках дистанционного образования — это когда преподаватель дает задание (это можно сделать на платформе Classroom). Определение срока сдачи также добавляет четкую инструкцию к выполнению упражнений. Но, к сожалению, многие студенты даже не смотрят запись видео заданий, а те, кто хотят заниматься, делают свой комплекс упражнений или ходят в спортивные клубы, которые не закрыли.

Как известно, студенческие годы — это время, когда организм человека продолжает развиваться, и за годы учебы в университете можно максимально укрепить силу, сердечно-сосудистую систему, красоту тела и приобрести большой запас крепкого здоровья на всю жизнь. Но, если не придерживаться правильной методики выполнения физических упражнений, то не только не будет пользы, но и можно нанести себе большой вред.

Список литературы

1. Https://texty.org.ua/fragments/102612/yak-pandemiya-vplynula-na-zanyattya-lyudej-sportom-i-fitnesom-use-ne-tak-pohano-infografika/
2. https://nubip.edu.ua/node/76007
3. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб. пособие / Н.В. Лукьянец. — Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. — 164 с.

Лопатина З.Ф. Лихачёва Г.Т. Халисова З.
Башкирский государственный педагогический
университет им. М. Акмуллы
г. Уфа, Россия

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19

Аннотация*:* Состояние отечественного туризма оставляет желать лучшего, а из-за пандемии положение туризма в целом на планете стало совсем плачевным по вполне понятным причинам. Данная статья рассматривает некоторые аспекты данной проблемы.
Abstract: The state of domestic tourism leaves much to be desired, and because of the pandemic, the situation of tourism as a whole on the planet has become quite deplorable for obvious reasons. This article examines some aspects of this problem.
Ключевые слова: туризм, население, пандемия, граждане, туристский сервис.
Keywords: tourism, population, pandemic, citizens, tourist service.

Прежде, чем говорить о роли туризма в жизни российских граждан, обратимся к Федеральному закону "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации". Он определяет туризм как временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года. Или с совершением не менее одной ночевки в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных

и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания.

Последние десятилетия интерес государства и населения к туризму неуклонно растет. В связи с этим к туристскому сервису предъявляется все больше требований: индивидуальный и трепетный подход к туристам, обеспечение их комфорта и безопасности, предложения новых услуг, удовлетворяющих потребностям в новых впечатлениях и т.п. Постепенно появляются новые виды туризма, усовершенствованные виды коммуникаций, транспорта, сервисного обслуживания. Несмотря на стремительно развивающиеся инновационные процессы и уже имеющиеся сложности, туризм оказался в кризисном положении в период распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Закрытие границ государств, самоизоляция граждан, безусловно, нанесли сильнейший удар по экономической составляющей туристской сферы, который несёт огромные убытки. Тем не менее, сложившаяся ситуация неожиданно осветила положительные аспекты - туристы стали обращать внимание на региональные и локальные достопримечательности и территории отдыха. Как показывает статистика, отток туристов заграницу по сравнению с прошлым годом уменьшился. Отметим, что данные показатели отмечены во время снятия ограничений на въезд в другие государства.

Таблица 1

Результаты опроса «Отношение к туризму»

п/п	Вопрос анкеты	«Да»	«Нет»	«Затрудняюсь ответить»
1	Находите ли Вы условия пандемии благоприятными для развития туризма?	28%	60%	12%
2	Вырос ли Ваш интерес к туризму за период самоизоляции?	72%	18%	10%
3	Вырос ли Ваш интерес к отечественному туризму?	46%	24%	30%
4	В будущем предпочтете ли Вы отечественный туризм заграничному?	20%	20%	60%
5	Как вы считаете, возможен ли переход отечественного туризма на новый уровень после пандемии?	62%	10%	28%

С целью установления отношения населения к туризму в современных условиях, был проведен опрос среди 50 жителей г. Уфа, интересующихся туризмом и работающих в туристской сфере. Результаты опроса отражены в таблице 1.

Проведенный опрос позволяет сделать вывод, что граждане, интересующиеся туризмом, имеют оптимистичный взгляд на развитие туризма в перспективе, но считают его текущее состояние трудным. Мнение об отечественном туризме неопределенно, респонденты не имеют четких представлений о будущем внутреннего туризма, как в действительности он будет развиваться.

На основании изложенного можно резюмировать — целью развития туризма в РФ является формирование современного эффективного конкурентоспособного туристского рынка, обеспечивающего широкие возможности для удовлетворения потребностей российских и иностранных граждан в услугах туриндустрии, повышение занятости и уровня доходов населения.

Для достижения сформулированной цели необходимо обеспечение стимулов для успешного развития въездного и внутреннего туризма в Российской Федерации как одного из элементов экономического роста, укрепления международного авторитета страны и повышения качества жизни населения посредством развития и совершенствования туристской инфраструктуры, в том числе сопутствующей (транспорт, общественное питание, индустрия развлечений и др.). Рекламное обеспечение туристских маршрутов, создание новых приоритетных туристских центров, повышение качества туристских и сопутствующих услуг, совершенствование визовой политики, обеспечение условий для личной безопасности туристов — соблюдение всех этих условий может вывести туризм из состояния кризиса на новый инновационный, комфортный и безопасный для населения уровень.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» № 132-ФЗ от 24.11.1996, в ред. от 03.05.2012, с изм. и доп., вступающими в силу с 01.11.2012.
2. Дурович, А.П. Организация туризма: учебное пособие / А.П. Дурович. — Минск: Современная школа, 2010. — 383 с.
3. Экономика туризма: Учебник / Ю.В. Темный, Л.Р. Темная. — Москва: Финансы и статистика: Инфра-М, 2010. — 446 с.

Слободчикова Т.А., Новосёлова М.С.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный юридический университет»
г. Екатеринбург, Россия

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматривается значение игровых видов спорта в системе физического воспитания студентов вузов. Обозначена значимость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся. Представлены физические качества, развивающиеся при занятиях игровыми видами спорта. Определена эффективность и целесообразность занятий игровыми видами спорта на будущую профессиональную деятельность.

Abstract. The article considers the importance of game sports in the system of physical education of university students. The importance of the discipline "Elective courses in physical culture and sports" for students is indicated. Physical qualities developed in playing sports are presented. The effectiveness and feasibility of playing sports for future professional activities has been determined.

Ключевые слова: игровые виды спорта, студенты, юристы, элективный курс, физическая подготовленность, игра, умения, навыки, профессионально важные физические качества.

Keywords: game sports, students, lawyers, elective course, physical fitness, game, abilities, skills, professionally important physical qualities.

Физическая культура в образовательных организациях является одной из составляющих частей профессионального образования. В настоящее время проблема подготовки

квалифицированных специалистов в сфере юриспруденции, как и во многих других, является важным направлением государственной политики в сфере образования. От компетентности юристов во многом зависит эффективность правовых механизмов, будущее страны и судьбы граждан. Безусловно, чтобы стать профессионалами в юриспруденции, большую часть времени студенты посвящают учебному процессу. Интенсивные учебные нагрузки, монотонная и длительная работа за компьютером, отсутствие времени для двигательной активности и занятий спортом приводят к малоподвижному образу жизни, а это влечет за собой серьезные отклонения в состоянии здоровья студентов. Соответственно, возникает необходимость повышения эффективности образовательного процесса по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях.

Для повышения заинтересованности студенческой молодежи в занятиях физической культурой, а также для совершенствования их физической подготовленности учебными планами вузов предусмотрена дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Целью освоения данной учебной дисциплины является содействие формированию у студентов общекультурных и профессиональных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, совершенствование

психофизических способностей, профессионально значимых качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Элективные курсы являются спортивно-ориентированным физическим воспитанием, в основе которых учитывается интерес занимающихся и позволяет приобщать молодежь к двигательной активности и здоровому образу жизни. В процессе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенты приобретают необходимый уровень специальных знаний, двигательных умений, навыков и профессионально важных физических качеств, а также формируется у обучающихся устойчивая положительная мотивация к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре. Во всем многообразии элективных курсов необходимо выделить направление игровые виды спорта.

Спортивная игра — это определенный вид физической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной деятельности, которая позволяет сформировать новые навыки и умения, развивает чувства коллективизма и взаимовыручки, коммуникабельность и инициативность. В ходе учебных занятий игровыми видами спорта достаточно в полной мере раскрываются способности человека, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, быстрота реакции, пространственная ориентация, координация движений, у студентов появляется возможность проявить себя [1, с.34]. Выдающийся отечественный психолог А.Н. Леонтьев подчеркивал,

что игра — это познание действительности. В процессе игры, утверждал он, развиваются новые, прогрессивные образования и возникает мощный познавательный мотив, являющийся основой возникновения стимула к учёбе.

Учебная дисциплина «Игровые виды спорта» относится к вариативной части учебного плана, является дисциплиной по выбору и направлена на изучение закономерностей использования спортивных игр в целях формирования всесторонне развитой личности, повышения мотивации обучающихся к физическому совершенствованию, развитию интеллектуальных способностей, креативности мышления, умению реализовать приобретенные навыки в социокультурной среде.

Занятия по игровым видам спорта в вузах имеют оздоровительную направленность и характеризуются универсальностью: технической, тактической и психологической подготовкой студентов, способностью выполнять двигательные действия в вариативных условиях игровой деятельности – это позволяет повысить работоспособность в течение всего учебного дня. Командные спортивные игры способствует развитию у студенческой молодежи многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студенты приобретают профессиональные качества, необходимые в успешной деятельности юриста:

- высокие интеллектуальные способности, познавательную активность;
- эмоциональную устойчивость, уровень самоконтроля над поведением, эмоциями;
- уравновешенность, способность адекватно реагировать на определенные события;
- коммуникативные способности;
- концентрацию внимания в сложных ситуациях.

Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол) способствуют овладению сложной техникой игровых приемов, учат преодолевать усталость, сохранять самообладание, регулировать эмоциональное состояние, сохранять высокую работоспособность в трудных условиях спортивного противоборства.

В начале учебного года преподавателями кафедры физического воспитания и спорта проводилось анкетирование среди студентов первого курса института прокуратуры и института государственного и международного права Уральского государственного юридического университета. В ходе опроса было определено, что:

- хотели бы заниматься игровыми видами спорта – 54 %
- хотели бы заниматься другими видами спорта – 42 %

- не определились с выбором вида спорта — 4 %.

Данный опрос показывает, что игровые виды спорта вызывают большой интерес в студенческой среде.

По результатам многолетних наблюдений можно утверждать, что занятия игровыми видами спорта оказывают весьма существенное влияние на образ жизни студентов. Большинство молодых людей, занимаясь спортом, начинают отказываться от курения и алкоголя, что в целом способствует здоровому образу жизни. Поэтому очень важно в каждом вузе, на занятиях по физической культуре и спорту, стимулировать у студентов желание заниматься двигательной активностью. Занятия игровыми видами спорта обеспечивает высокую эффективность воспитания личностных качеств обучающихся,

повышает работоспособность и уверенность в себе. В свою очередь осознание своего физического совершенства придает силы студенческой молодежи, формирует дух и поднимает уровень моральных качеств, все это, даёт новый подход к жизни, учебе и работе, помогает добиться высоких достижений.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. — М., 2012. — 48 с.
2. Ладенко И.С. Игровое моделирование методологии и практики. / И.С. Ладенко. - Новосибирск: Наука, 2007. — 232 с.

3. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. М. 1999.
4. Селевко Т.К. Современные образовательные технологии. — М., 1998.
5. Скворцова С.О. Подвижные и спортивные игры на занятиях по физической культуре в вузе/ С.О. Скворцова. — Текст: непосредственный// Молодой ученый. — 2015. — №22 (102). — С.3 22–325.

Сенина Ю.О., Осипова Л.Ф.
Частное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»
г. Санкт-Петербург, Россия

Гусарова М.Д.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации»
г. Санкт-Петербург, Россия

ОСВОЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В работе проанализированы проблемы повышения квалификации преподавателей в сфере образования. Особое внимание обращено на овладение современными коммуникативными технологиями и системами, выявление на основе анализа цифровых образовательных платформ самых популярных продуктов дистанционного обучения. Показано, что педагогические аспекты дистанционного обучения требуют разработки по отношению не только к организационным вопросам, но и освоению инновационными образовательными технологиями, т.к. именно от выбора необходимых средств и методов обучения зависит эффективность системы обучения в целом.

Annotation. The paper analyzes the problems of professional development of teachers in the field of education. Special attention is paid to mastering modern communication technologies and systems, identifying the most popular distance learning products based on the analysis of digital educational platforms. It is shown that the pedagogical aspects of distance learning require development in relation not only to organizational issues, but also to the development of innovative

educational technologies, since it is the choice of the necessary means and methods of training that determines the effectiveness of the training system as a whole.
Ключевые слова: инновации, образовательные технологии, дистанционное обучение, повышение квалификации.
Keywords: innovations, educational technologies, distance learning, professional development.

В настоящее время в области высшего профессионального образования все острее ставится задача повышения профессионального уровня преподавателя высшей школы, формирование навыков и умений работы с современными информационными технологиями, системами и сервисами, в том числе и при дистанционном обучении. При опросах студентов высших учебных заведений выявлено, что одной из проблем при организации и проведении дистанционного обучения в период распространения вирусной инфекции COVID-19 по дисциплине «Физическая культура» стало низкое владение части преподавателей информационно-коммуникативными технологиями, системами и сервисами онлайн-обучения. Кроме того, сами преподаватели высказывались о достаточно сложном освоении всеми премудростями Интернет-технологий, приходилось тратить большое количество времени на их изучение и овладение.

Сегодня высшее образование стремительно «переходит в цифру». Вузы Санкт-Петербурга находятся в стадии активной модернизации образовательного процесса, поиска эффективных цифровых технологий, позволяющих подготовить

квалифицированного выпускника к требованиям современного рынка труда. Рассматривая учебный процесс, необходимо отметить, что вузы столкнулись не только с проблемой организации образовательной деятельности в условиях COVID-19, но и с формированием навыков работы с современными технологиями, поэтому многие преподаватели проходили повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере образования. Принятые решения позволили большинству вузов качественно обучать студентов в удаленном формате.

Определение понятия дистанционного обучения дано в Концепции создания системы дистанционного образования в Российской Федерации. Под ним понимается систематический, организованный процесс взаимодействия обучающих и обучаемых, разделенных в пространстве и (или) во времени, реализуемый в дидактической среде, основанной на информационных технологиях. В отраслевом стандарте высшей школы дистанционное обучение определяется как комплекс образовательных услуг, предоставляемых посредством доступа обучаемых к автоматизированным системам образования с помощью телекоммуникационных технологий [5].

Современные информационно-педагогические системы дистанционного обучения, сочетая в себе преимущества быстроразвивающихся компьютерных и телекоммуникационных систем, выдвигаются на передние позиции массовой образовательной деятельности, в том числе и в сфере физической

культуры и спорта [7,8]. Развитие глобальных информационных технологий, постоянное совершенствование их структуры и качества предоставляемых услуг позволяет в настоящее время обеспечить эффективное взаимодействие субъектов образовательного процесса, разделенных значительными расстояниями.

Дидактические свойства дистанционного образования базируются на возможностях, предоставляемых современными информационными технологиями, сетевыми телекоммуникациями и, особенно, теми, которые позволяют реализовать различные способы передачи знаний, взаимодействия субъектов образовательного процесса. Однако ключевым звеном on-line обучения, как и в традиционных образовательных системах, является преподаватель — носитель предметных знаний и опыта, обладатель методического и профессионального мастерства.

Для преподавателей Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики (СПбУТУиЭ) были организованы курсы повышения квалификации в сфере образования, одной из задач которых являлся выбор и использование информационно-коммуникационных технологий и их апробация в дистанционном обучении студентов. В основе программы курсов лежала электронная информационно-образовательная среда образовательной платформы «Юрайт», включающая в себя электронные информационные и образовательные ресурсы,

совокупность информационных и телекоммуникационных технологий.

Преподаватели СПбУТУиЭ осваивали образовательную программу, состоящую из дистанционных занятий, включающих образовательного видео, самостоятельную работу и контроль. Особый акцент в программе делался на изучении и проработке образовательного видео и информационно-коммуникационных компетенций, закреплении практических навыков по видеоинструкциям. Особенностями обучения являлось полное погружение, наглядность и доступность материала с использованием новейших технологий, а также практическая направленность занятий. В процессе освоения программы использовались современные интерактивные методики, ориентированные на развитие профессиональной позиции преподавателей, актуализацию их личностного знания и обогащение профессионального опыта, обеспечивалась персонализация обучения посредством индивидуальной образовательной траектории, включающей направленность по дисциплине «Физическая культура» на укрепление здоровья студентов, повышение их психофизического состояния, рост физической работоспособности и увеличение двигательной активности [3,4].

По результатам обучения преподаватели проанализировали современные информационные технологии, системы, сервисы и форматы дистанционного обучения, такие как: EdX, Coursera,

Udacity, General Assembly, BigThink, SkillSoft, CrossKnowledge, Pluralsight, Lynda.com, площадки YouTube, Twitter, Axonify, Pathgather, Edcast, проекты: Нетология, Национальная платформа открытого образования, Лекториум, Универсариум, «Юрайт-Академия», «Директ-Академия», ПостНаука и др., таким образом, изучили специфику дистанционного обучения, контент, сервисы и функционал крупнейших образовательных платформ. В результате анализа цифровых образовательных платформ были выявлены самые популярные продукты. Сегодня Zoom стал лидером в области современных средств видеосвязи (оперативная организация аудио и видеоконференций, групповая работа до 100 человек, возможность опросов, чат, функция поднятия руки и др., можно присоединиться через веб-камеру на компьютере, телефоне или планшете). Освоение программы завершалось проверкой активности авторизованных преподавателей-пользователей по цифровым следам, зафиксированным на образовательной платформе «Юрайт».

Заключение. Анализ цифрового образования в вузе свидетельствует, что искусственный интеллект лежит в фундаменте современного дистанционного обучения. Цифровизация ставит цель повысить качество профессиональной подготовки с применением цифровых технологий [6]. Этот вопрос широко обсуждается в профессиональном сообществе, изучаются формы и методы повышения профессионального уровня преподавателей в рамках имеющейся квалификации в сфере формирования навыков работы с

современными информационными технологиями, перспективы развития и инновации, барьеры, угрозы [1,2]. В исследованиях отмечаются основные тренды развития рынка онлайн услуг высшего образования, предполагается множественный характер его видов и форм в ближайшем будущем.

Проведенный анализ позволяет с полным основанием считать, что применение дистанционных технологий в качестве необходимых элементов педагогической системы информационного обеспечения образовательного процесса по физической культуре в вузе является целесообразным и требует своего дальнейшего самостоятельного исследования.

Список литературы

1. Волкова Л.М. Организация образовательной деятельности при применении дистанционных образовательных технологий по программе физической культуры //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 89–91.
2. Голубев А.А., Евсеев В.В., Родионова И.А., Устинова О.Н., Шалупин В.И. Социально-педагогический аспект профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов. Санкт-Петербург, 2020. — 91 с.
3. Давиденко Д.Н., Волкова Л.М. Здоровье, образ жизни и физическая культура //Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб., 2001. С. 20–42.
4. Евсеев В.В., Волкова Л.М. Социальное здоровье в условиях трансформирующейся модели социального государства //Социальная несправедливость в социологическом измерении: вызовы современного мира. Сборник материалов. 2018. С. 872–874.

5. Нехвядович Э.А. Организационно-педагогическая система эффективного использования новых информационных и телекоммуникационных технологий в профессиональной переподготовке и повышении квалификации государственных служащих. Автореф. Дисс. на соискание д.п.н., СПбУГПС МЧС России. СПб., 2006. — 52 с.
6. Семенова Л.М. Динамика цифровой дидактики в условиях трансформации высшего образования // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Часть 1. Т. 8. № 3. С. 37.
7. Сенина Ю.О., Гусарова М.Д. Самостоятельная работа студентов по дисциплине "физическая культура" в высшей школе//Человеческий капитал как фактор инновационного развития общества. 2020. С. 156–158.
8. Чистяков В.А. Взаимодействие субъектов образовательного процесса в системе дистанционного обучения (на примере вуза физической культуры): Дис. д-ра пед. наук. — СПб., 2004. — 416 с.

Климова А.С., Ганин Д.Г., Гайкалов А.П
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий
управления и экономики»,
г. Санкт-Петербург, Россия

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В работе представлены основные проблемы физической культуры и спорта среди молодежи в России и тенденции развития в целом. Цель работы — разобраться в проблематике развития спорта среди молодежи в Российской Федерации и определение дальнейшего курса развития. В статье акцентируется внимание на проблематике любительского спорта и ведение гражданами здорового образа жизни.
Abstract. The paper presents the main problems of physical culture and sports among young people in Russia and the development trends in general. The purpose of the work is to understand the problems of the development of sports among young people in the Russian Federation and to determine the further course of development. The article focuses on the problems of amateur sports and citizens of all ages to a healthy lifestyle.
Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, тенденции, проблемы.
Keywords: sports, physical culture, health, trends, problems.

В данный момент по всему миру спортивная деятельность приобрела особую значимость и превратилась в нечто фундаментальное и необходимое в рабочей среде и повседневной деятельности человека. Нельзя не отметить тенденции влияния спорта и физической культуры на социальные, психологические и

даже нравственные устои индивидуума. Также не менее значимо влияние спорта на стиль жизни, мышление и воспитание человека, как личности.

Но на фоне повальной компьютеризации, нарастания темпов технологического процесса и перехода человека к практически полностью сидячему образу жизни встала следующая проблема: малая физическая активность, ухудшение здоровья, снижение рабочей функциональности, снижение уровня физического развития и физической подготовленности населения.

Обращаясь к статистике, мы видим довольно печальную картину: у 85% взрослого населения отсутствуют систематические занятия спортом, что в свою очередь ведет к массовому ухудшению здоровья и формированию у молодежи неверных представлений о важности физической культуры и спорта в повседневной деятельности. По данным на 2020 года всего около 40 % учащихся в школах и вузах не имеют проблем с нарушения здоровья. Что вызывает обеспокоенность!

Еще одной проблемой всё ещё остается нехватка квалифицированных кадров. Большая часть фитнес-тренеров не имеет спортивного образования. Низкая заработная плата, социально-бытовые условия, ненормированный график работы отпугивают молодых специалистов. Дефицит грамотных тренерских и преподавательских кадров приводит к ухудшению качества

физической подготовки молодежи и снижению уровня спортивных результатов и достижений.

Но, всё же в стране наблюдается тенденция поддержания здорового образа жизни и обеспечения граждан всеми необходимыми условиями для занятия физической культурой и спортом. Это можно увидеть и в законодательной сфере. Например, федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", в частности статья 30: «Физическая культура и спорт по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан». Данный закон обязывает местные органы самоуправления и работодателей создавать условия необходимые для занятий физической культурой и спортом, в том числе привлечение для этого необходимых специалистов.

Возникающая необходимость привлечения граждан Р.Ф. к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом отразилась в организации массовых спортивных мероприятиях страны.

Так для привлечения граждан к спорту 24 марта 2014 года, президент России подписал указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Также для поощрения и привлечения молодежи к сдаче нормативов комплекса ГТО был введен закон, благодаря которому абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз.

На улучшения в сфере физической культуры влияют целевые программы, направленные на поднятие общего уровня физического развития и здоровья населения. Так, например, 11 января 2006 года в целях популяризации физической культуры и спорта была утверждена целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы».

Развитие физической культуры и спорта ведется во всех регионах страны. Например, в Санкт-Петербурге была принята государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге». Основная цель программы – это повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и создание условий для качественного проведения спортивных мероприятий в городе.

Благодаря принятым мерам в Санкт-Петербурге за последние годы наблюдается положительная динамика роста жителей города, регулярно занимающихся спортом и ведущих здоровый образ жизни. Постоянно увеличивается количество спортивных залов и спортивных городков, доступных для всех жителей города, в том числе и людей с ограниченными возможностями. По предварительным оценкам благодаря программе «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге» к 2024 году численность населения, занимающегося спортом на постоянно-регулярной основе, должно повыситься до 55%.

Развитие и воспитание подрастающего поколения, укрепление здоровья населения, повышение уровня физического развития и спортивных достижений, стремление к массовому ведению здорового образа жизни – вот основная задача, стоящая перед нашим государством.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Попов А.Н. Экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Челябинск: УралГАФК, 1999.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегии развития на перспективу. М.: ГЦОЛИФК, 1993.
4. Физическая культура и спорт в условиях перехода к рыночным отношениям: Учебное пособие / Антипов В.Д., Кореневский С.А., Пореш Ю.Р. Смоленск: Смоленский ГИФК, 1992.

Кузнецова А.В
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения»
г. Екатеринбург, Россия

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация. Во время пандемии в условиях самоизоляции активное внедрение интернет-ресурсов в учебный процесс вузовского обучения при отсутствии правильной организации труда и нормального образа жизни может привести к эмоциональному и умственному истощению, физическому утомлению, возникновению синдрома эмоционального выгорания. Своевременное применение специальных профилактических средств позволит на ранних стадиях развития эмоционального выгорания значительно снизить его воздействие на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности студента.

Abstract. During a pandemic in conditions of self-isolation, the active introduction of Internet resources into the educational process of university education in the absence of the correct organization of work and a normal lifestyle can lead to emotional and mental exhaustion, physical fatigue, and the onset of burnout syndrome. Timely use of special prophylactic means will allow at the early stages of the development of emotional burnout to significantly reduce its impact on the cognitive, emotional and behavioral sphere of the student's personality.

Ключевые слова: дистанционное обучение, эмоциональные нарушения, профилактика.

Keywords: distance learning, emotional disorders, prevention.

Учебная деятельность является мощным стресс-фактором, приводящим к увеличению числа психических расстройств и психосоматических заболеваний среди учащихся [2]. Непростая ситуация, вызванная пандемией, сделала обучение в высшем учебном заведении еще более сложным и стрессовым периодом в жизни студента [1]. Дистанционное обучение с использованием мультимедийного оборудования, при активном внедрении интернет-ресурсов в учебный процесс дает дополнительную нагрузку на психическую, умственную и эмоциональною сферу человека. Большой объем сложной учебной информации, требования со стороны преподавателей, интенсивность самостоятельной работы, погруженность в образовательный процесс и нерациональное распределение учебной деятельности и отдыха при неправильно организованной работе может привести к появлению у студента апатии, сложности в концентрировании внимания, умственной и физической усталости, ощущения собственной ненужности, снижении продуктивности, отсутствии мотивации. Все это является симптомами эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания — состояние физического, эмоционального истощения, при котором страдает продуктивность в работе, возникает чувство усталости, бессонница, повышается риск соматических заболеваний [1], что в свою очередь может негативно отразиться на учебе и в дальнейшем привести к потере интереса выбранной профессии.

Считаем, что при организации учебно-профессиональной деятельности студенту необходимо знать причины и признаки синдрома эмоционального выгорания и меры предупреждения его развития, в связи, с чем целью работы явилось определить профилактические меры эмоционального выгорания для студентов в условиях пандемии.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Данный синдром представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы и рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса [2].

Стресс, вызванный учебой, часто возникает в тех случаях, когда предъявляемые требования к студентам отличаются от уровня их знаний и навыков. Также источником выгорания может стать расхождение ожиданий от процесса обучения с реальностью и стирание границ между обучением и отдыхом. Важно понимать, что причины синдрома содержатся как в личностных особенностях человека, так и в определенных социальных и ситуативных факторах. Для того чтобы справиться с эмоциональными нагрузками нужно не допускать разрушения своего организма и личности. «Коварность»

эмоционального выгорания заключается в том, что человек, подверженный этому синдрому мало осознает его симптомы. У него нет возможности увидеть себя со стороны и адекватно проанализировать то, что с ним происходит. Эмоциональное выгорание не является неизбежным, поэтому следует предпринимать профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

Профилактику эмоционального выгорания следует проводить по тем же направлениям, с которыми связаны его причины и последствия — это физический и эмоциональный аспекты. Предупреждение синдрома обычно начинают с ситуативной разгрузки. Также используют методы расслабления и периодов отдыха. Однако работа над планированием отдыха будет полезна лишь в том случае, если одновременно с этим и даже до этого ведется работа над экзистенциальными установками и ситуативными позициями [2]. Только при этом отдых и расслабление могут иметь продолжительное действие.

Прежде, чем приступать к профилактике эмоционального выгорания следует понять ее необходимость. Необходимо определить свои краткосрочные и долгосрочные цели. Без этого, скорее всего, студент не будет относиться к этому серьезно.

Анализ научно-методической литературы позволил определить следующие рекомендации по профилактике синдрома эмоционального выгорания у студентов:

- чередуйте отдых и учебу. В перерывах между парами проветривайте помещение, делайте простые физические упражнения, снимающие напряжение, усталость и дающие настроиться на дальнейшее обучение;
- разработайте для себя режим сна и питания, а также поддерживайте хорошую физическую форму. Состояние тела и разума довольно сильно взаимосвязаны. Неправильное питание, нарушение режима сна, вредные привычки (злоупотребление алкогольными напитками, табаком и др.), уменьшение веса или ожирение увеличивают вероятность проявления или развития синдрома эмоционального выгорания;
- ограничьте использование гаджетов, особенно впервые часы пробуждения и перед сном. Посвятите это время себе, займитесь спортом, почитайте книгу или посмотрите фильм;
- анализируйте свой день. Что вы сделали хорошо, а, что плохо? Самое главное не забудьте ответить на вопрос: «Почему вы это сделали?»;
- планируйте свой день, адекватно оценивая свои силы, две – четыре задачи в день будет достаточно;
- составьте список дел, которые необходимо сделать, разделив на группы: важные и срочные; важные, но не срочные; дополнительные;
- не забывайте хвалить себя как за большие, так и за маленькие успехи;

- найдите для себя хобби, которыми можно заниматься дома;
- уходите от ненужной конкуренции. Бывают ситуации, когда ее невозможно избежать, но постоянное, чрезмерное стремление побеждать порождает тревогу, агрессию;
- общайтесь с друзьями или родственниками. Не храните все в себе. Анализ чувств и обсуждение их с другими снижает вероятность появления эмоционального выгорания;
- обустройте свое рабочее место. Уберите все лишнее, чтобы вас ничего не отвлекало от учебной деятельности;
- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относитесь к конфликтам и не пытайтесь быть лучше всех.

Заключение. Синдром эмоционального выгорания – острое кризисное состояние, отрицательно влияющие на учебную деятельность и особенности поведения студентов. Своевременное применение специальных профилактических средств и методов способствует значительному снижению патогенного воздействия синдрома на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности. Эмоциональное выгорание может возникнуть у любого, его предупреждение, прежде всего, зависит от самого человека. Эффективным средством профилактики данного синдрома является повышение уровня духовно-нравственных качеств личности

студентов на этапе профессионального становления, а также установление баланса между образовательным процессом и отдыхом.

Список литературы

1. Марчук С.А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2019. — № 10 (176). — С. 222–226.
2. Марчук С.А., Марчук В.А. Экзаменационный стресс как один факторов развития близорукости у студенческой молодежи / С.А. Марчук, В.А. Марчук // Теория и практика физической культуры, 2006. № 5. — С. 59–60.
3. «Эмоциональное выгорание на дистанционной работе», URL: https://www.b17.ru/blog/255560/ (дата обращения: 29.05.2020).
4. «Эмоциональное выгорание студентов-психологов», URL: https://www.stud24.ru/psychology/jemocionalnoe-vygoranie-studentovpsihologov/448246-1691113-page4.html (дата обращения: 16.02.2013).

Власкина А.А., Бурдаева А.И., Прошкина О.В.
Набережночелнинский институт (филиал) Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»
г. Набережные Челны, Республика Татарстан, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности, преимущества и возможность применения современных образовательных методик, таких как структурированные и неструктурированные кейсы, первооткрывательские кейсы, интеллект-карты. Инновационные подходы к образованию не только повышают качество и ускоряют процесс обучения, но и делают его невероятно интересным. Важной стороной перечисленных методик является и возможность их дистанционного применения.
Abstract. The article discusses the features and advantages of using modern educational methods, such as structured and unstructured cases, ground breaking cases, mind maps. Innovative approaches to education not only improve the quality and speed of the learning process, but also make it incredibly interesting. An important aspect of the listed techniques is the possibility of their remote application.
Ключевые слова: образование, обучение, инновация, методика, интерактивное обучение.
Keywords: education, training, innovation, methodology, interactive learning.

Актуальность. Образование — неотъемлемая часть жизни. Еще со времен Петра I власть всячески пыталась поднять уровень образованности в Российской Империи. Сегодня как государство, так и отдельные образовательные учреждения стремятся к повышению

уровня образования населения. Все чаще применяются новые, инновационные приемы, которые способствуют поиску нестандартных решений и развитию мышления, формируют навыки и умения, необходимые в будущей профессиональной деятельности.

В данный момент все более распространяется культ самообразования и образования в целом, поэтому внедрение инновационных методов образования является очень актуальным. В тоже время применение дистанционных технологий позволило значительно расширить возможности человека.

Цель исследования: рассмотреть особенности, преимущества и возможность применения в современных высших и средних учебных заведениях инновационных образовательных методик, таких как структурированные и неструктурированные кейсы, первооткрывательские кейсы, интеллект-карты.

Методы и методология исследования: анализ литературных и интернет-данных, метод сравнения и обобщений, наблюдение.

Результаты и практические выводы: необходимо включать инновационные методы в систему образования, так как они делают процесс обучения более интересным, помогают овладеть новой информацией гораздо быстрее, развивают нестандартное мышление, структурируют знания, что позволяет повышать качество обучения без дополнительных затрат.

Современный мир — мир новых технологических открытий, где каждый год изобретается что-то новое. Это не может не повлиять

как на жизнь человечества в целом, так на развитие образования по всему миру [1].

Сущность современных инновационных способов обучения заключается в том, чтобы осуществлять образовательный процесс в интерактивной форме с использованием интернет-технологий [2], [3]. Это позволяет учащимся высказывать собственные идеи, исследовать проблемы, находить решения. Подобные способы дают возможность увеличивают сознательность и дисциплинируют учащихся, формируют необходимые умения и навыки, востребованные в цифровой среде [1].

Одним из самых популярных интерактивных приемов образовательного процесса является уже довольно известный метод Кейсов, или же, как его еще называют, метод конкретных ситуаций. Это техника обучения, использующая описание реальных ситуаций, факторов, событий. Обучающиеся должны исследовать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы основываются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации. Применение метода возможно как в индивидуальном порядке, так и при групповой работе.

Рассмотрим классификацию модернизированных кейсов:

Структурированные кейсы (highly structured cases) — это короткое и точное изложение ситуации с конкретными цифрами и данными. Для такого типа кейсов существует определённое

количество правильных ответов. Они нужны для оценки знания и умения использовать одну формулу, навык, методику только в одной определенной области работы.

Неструктурированные кейсы (unstructured cases) — это материал с большим количеством данных, предназначенный для оценки вида и скорости мышления, формирования умения отделить более важную мысль от второстепенной и выработки навыков работы в определенной области. Для них существуют несколько правильных вариантов ответов и обычно не исключается возможность нахождения нестандартного решения.

Первооткрывательские кейсы (ground breaking cases) — могут быть как короткие, так и длинные. Наблюдение за решением такого кейса даёт возможность увидеть, способен ли человек мыслить широко и креативно, сколько необычных идей он может выдать за определенное количество времени. Если проходит решение внутри группы людей, то может ли он подхватить чужую мысль, развить её и использовать на практике.

Благодаря такой классификации каждый сможет найти для себя кейс, подходящий именно ему и изучаемой дисциплине.

Метод Кейсов нашел широкое применение в социальных науках, а также в практике преподавания юридических и экономических дисциплин. Не так давно данный метод исследования стал применяться в проектировании научных исследований и управлении информацией.

Еще одна инновационная методика, использование которой возможно дистанционно:

Интеллект-карта (Mind-map). Данный метод стал популярен относительно недавно и не так часто используется в современном образовании. Интеллект-карты стали набирать популярность среди людей, занимающихся самообразованием, которые постоянно находят новые способы быстро и качественно запомнить новую информацию.

«Интеллектуальная карта — это блок-схема, наглядно представляющая главную мысль, её основные элементы и взаимосвязи между ними» [4].

«С примитивными прообразами интеллект-карт каждый сталкивался в учебниках, где блок-схемы широко распространены для графического представления элементов новых тем. Однако структура интеллект-карты будет индивидуальной для каждого человека, так как этот инструмент является зеркалом его мышления» [4].

Данный метод имеет множество плюсов: информацию легче воспринимать именно в таком виде, а не из сплошного текста; можно запомнить данные, которые до этого никак не поддавались усвоению; активизируется процесс мышления; интеллект-карта помогает генерировать новые идеи; можно упорядочить даже самые объемные темы и вопросы, увидеть картину в целом.

У методики интеллектуальной карты имеется и ряд недостатков, например, индивидуальный формат составления. Карта, составленная одним человеком, может быть непонятна другому.

Таким образом, современные требования к качеству образовательного процесса требуют не только изменения содержания изучаемых предметов, но и форм их проведения. Основной задачей современных аудиторных и онлайн-занятий является интерактивный характер их проведения с применением электронно-цифровых технологий.

Как показывает практика, в современных образовательных учреждениях не так часто используют новые модели обучения. В условиях перехода к всеобщему дистанционному образованию необходимо внедрять инновационные методы и технологии, способствующие всестороннему развитию, освоению востребованных навыков и компетенций. Первооткрывательские, структурированные и неструктурированные кейсы и интеллект-карты необходимо включить в программу российского образования для лучшего самопознания и развития профессиональных навыков.

Список литературы

1. Proshkina O.V., Sotnikov M.I., Efremova O.I. Contradictions of the use of electronic educational resources in higher education // IIOAB JOURNAL. 2019. Vol. 10, Is. 3. C. 149–152.
2. Вазетдинова А.Р., Прошкина О.В. Информационные технологии как фактор повышения качества образования. В сборнике: Перспективы, организационные формы и эффективность развития сотрудничества российских и зарубежных ВУЗов. Сборник материалов VIII Ежегодной международной научно-практической конференции. 2020. С. 109–115.
3. Прошкина О.В. Роль технологий электронного взаимодействия в системе высшего образования. В сборнике: Инновационные технологии в современном образовании. Сборник материалов VII Международной научно-практической интернет-конференции. 2019. С. 418–421.
4. Андреев Р. Что такое интеллект-карта и как ее использовать в маркетинге [Электронный ресурс]. https://blog.calltouch.ru/chto-takoe-intellekt-karta-i-kak-ee-ispolzovat-v-marketinge/ (дата обращения 31.03.2021).

Чепаков Е.М.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», г. Санкт-Петербург, Россия

Ошурков И.В.
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Спицынская средняя общеобразовательная школа, п. Ленинская Искра, Котельничского района, Кировской области, Россия

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ (РАЗДЕЛ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ»)

Аннотация: В работе показана важность для специалистов в области физической культуры и спорта гимнастической терминологии, а также уровень владения ею преподавателями вузов, учителями физической культуры, студентами института физической культуры и спорта, инструкторами фитнес-клубов. Рассматриваются вопросы терминологии общеразвивающих упражнений, которые часто на практических занятиях по физической культуре и спорту представляются не точно, не корректно.

Abstract: The work shows the importance for specialists in physical culture and sports gymnastic terminology, as well as the level of ownership of it by university teachers, teachers of physical culture, students of the Institute of Physical Culture and Sports, instructors of fitness clubs. The issues of terminology of general development exercises are considered, which are often presented not accurately, correctly, at practical classes on physical culture and sports.

Ключевые слова: Гимнастическая терминология, физическая культура и спорт, общеразвивающие упражнения.

Keywords: Gymnastic terminology, physical culture and sports, general developmental exercises.

На Всесоюзной конференции, состоявшейся в нашей стране в 1933 году, было решено о создании собственной отечественной терминологии. Известно, что ранее наши специалисты старались создавать русскую гимнастическую терминологию, но безуспешно. Поэтому, в то время использовались национальные гимнастические системы других стран, в основном Французская, Немецкая, Шведская, Чешская (Сокольская) национальные гимнастические системы.

Впервые гимнастическая терминология в нашей стране была опубликована в учебнике «Гимнастика» за 1934 год, но она была несовершенна, имела много неточностей, спорных моментов и нуждалась в совершенствовании.

Позднее, в 1938 году по заданию Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта и созданной специальной комиссией во главе заведующих двумя кафедрами гимнастики: ГЦОЛИФК и ГИФК (позже ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта), А.Т. Брыкиным и Л.П. Орловым, а также их соратников — И.А. Бражник, Г.С. Егнашвили, Е.А. Дулетова и других, был разработан и утверждён новый проект гимнастической терминологии. Этот вариант гимнастической терминологии уже имел серьезное научное обоснование и фундаментальный подход. Однако, в нём не были представлены некоторые виды физических упражнений, в частности акробатические и упражнения художественной гимнастики. Поэтому, в дальнейшем производились

изменения и дополнения. Основа гимнастической терминологии в это время была создана, но она не могла стоять на месте, она постоянно развивалась. Создавались новые формы, виды средства физических упражнений, соответственно и появлялись новые термины. Но основа гимнастической терминологии, которая была заложена в 40-х годах XX-го века, остается неизменной.

В настоящее время вопросы практического применения гимнастической терминологии становятся особенно актуальными. Это связано, в том числе с тем, что если правильное и однозначное понимание терминов способствует нам глубже понять ту или иную сферу профессиональных знаний, то неверное применение терминологии удаляет нас от науки, преграждает доступ к знаниям. Это положение относится не только практической деятельности (проведение учебно-методических занятий), но и для написания учебных пособий, научных работ, учебных программ, которые должны быть поняты специалистами в области физической культуры и спорта и восприниматься всеми – однозначно.

Проведённое исследование [1, с. 373], среди специалистов по физической культуре и спорту (студентов института физической культуры и спорта) касающиеся вопросов использования гимнастической терминологией, показало крайне низкий уровень владения данными педагогическими умениями. Респондентами были: преподаватели вузов — 38 человек; учителей физической культуры общеобразовательных школ — 19 человек; студентов

старших курсов дневного обучения (ИФКиС) — 39 человек, студентов заочного обучения (ИФКиС) — 21 человек; инструкторов фитнес-клубов — 19 человек.

Анализ результатов показал, что лишь 29 % преподавателей вузов и студентов старших курсов дневного обучения ИФКиС владеют гимнастической терминологией. Из числа студентов старших курсов заочного обучения, верно, ответили — 17 %. Учителя физической культуры — 15 % и самый низкий уровень владения показали инструкторы фитнес-клубов — 9 %.

История становления гимнастической терминологией имеет документальные факты того, что и в те далёкие времена специалисты не всегда должным образом относились к ней. В 1917 году, автором перевода «Курса Сокольской Гимнастики» Н. В. Манохиным [2, с. 2]. было замечено, как наши отечественные специалисты относились к терминологии: «Кажется, только один русский язык отличается такою способностью перенимать чужие и чуждые названия и выражения в то время, как остальные языки создают свои названия». «Очищение родного языка от всякого сора у нас считается отсталостью, а употребление возможно большего количества иностранных слов признается признаком образованности и вообще интеллигентности». «У иностранцев же очищение и приспособление к новым понятиям языка никогда не прекращается и считается признаком жизненности его».

К сожалению, по прошествии более столетней давности, приходится констатировать ту же способность «….перенимать чужие и чуждые названия и выражения» современными специалистами в области физической культуры и спорта. И, зачастую, игнорирование собственной гимнастической терминологии.

Анализ видеоматериалов, касающихся современных направлений фитнеса, педагогический анализ занятий физической культурой и спортом, научно-методической литературы, показал, что всё чаще мы слышим иностранные термины (названия упражнений) и не всегда используем свою гимнастическую терминологию.

Так, в современных учебно-методических пособиях, в том числе и диссертационных работах, встречаются неточные выражения, названий упражнений, И.П., описание выполнения конкретных упражнений, в частности:

- в пособии по пилатесу, которое пользуется популярностью среди студентов, имеются такие методические указания: *«следует вытянуть позвоночник от копчика до макушки»; «приблизить пупок к пояснице и одновременно подтянуть его наверх», «подкрутить таз вперёд и приблизить пупок к спине»; или «оторвите правую ногу», «оторвите левую руку»* от пола и т.п.;

- в работах касающихся современных направлений фитнеса представлена урочная форма проведения занятий: дословно сказано следующее…«занятия имели урочную форму с типичными частями — разминка, основная часть, заминка». Автор утверждает,

что *«разминка и заминка»* в структуре урока — становятся обычными названиями частей урока.

- при описании упражнений и определении частей тела в пространстве нарушается относительность этих положений. Упражнения определяются не относительно тела человека, а относительно, каких-либо ориентиров. Так на рис.1., представлено упражнение с описанием его выполнения. Дословно сказано следующее: *«Встаньте на четвереньки. На выдохе отводите таз назад, вытягивая руки вперёд над головой. Задержитесь в таком положении на 5 дыхательных циклов. Вернитесь в исходную позицию»*. В этом упражнении положение рук указано не вверх, а вперёд (но, это сделать невозможно, пол мешает), сед на пятках — вообще не указан! Или, в опубликованных работах вместо наклона головы вперёд (Рис.2.), — указывается *«наклон головы вниз», «лицо направлено вниз» или «подбородок опустить на грудь».*

Рис.1.

Рис.2.

Рис.3.

И.П. и описание выполнения упражнений в некоторых программах, в частности, в йоге, без рисунка вообще не понять (Рис.3.). *«Из положения сидя согните ноги в коленях и поставьте*

стопы на пол поближе к себе на ширине таза, стопы параллельны друг другу; ладони поставьте за спину пальцами на себя примерно в 15 сантиметрах от ягодиц; на вдохе вытолкните таз вверх, подтяните ягодицы; стопами и руками отталкивайтесь от пола; макушкой головы вытянитесь по линии позвоночника». В описании данного упражнения нужно долго думать, как же выглядит упражнение? Почему не написать так, как должно быть: Из «упора сидя сзади» — «упор, лёжа сзади!».

В учебных пособиях для подготовки тренеров-инструкторов по бодибилдингу и разработанных ими программах тренировки, хват снизу (Рис.4.), назван *«обратным хватом».* Но, дело в том, что при обратном хвате невозможно согнуть руки в локтевом суставе (Рис.5.) Обратный хват — хват, образуемый при пронации кисти, т.е. после поворота рук внутрь (большой палец, поворачивается «внутрь-наружу»). Обратный хват используется при «выкрутах» или выполнении «итальянских» оборотов на перекладине.

Рис.4.

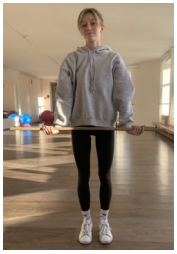


Рис.5.

Рис.6.

Рис.7.

Есть такие выражения, которые встречаются у студентов и повторяются из года в год, в частности:

- часто приходится слышать – «*задняя или передняя нога»;*

- сгибание и разгибание рук из упор лёжа сзади, руки на скамейке (Рис. 6) называют *«обратные отжимания»;* упор лёжа сзади и упор лёжа сзади, на предплечьях — *«обратная планка»;*

- стойка ноги врозь, часто называют — *«на ширине плеч»;*

- широкая стойка ноги врозь — *«на двойной ширине плеч»;*

- наклон, называют *«наклоном вперёд»* (Рис.7). Наклон (максимальное сгибание тела вперёд) слово вперёд — опускается (к сожалению, даже в комплексах ГТО, это упражнение представлено не верно). При наклоне вперёд, прямое туловище должно быть горизонтально к полу;

- иногда студенты вместо наклона в стороны — говорят, наклоны *«вбок»;*

- часто слышим *«колено смотрит вверх», «носки смотрят слегка друг от друга»* и др.;

- со шпагатами — путаница (продольный, поперечный). Здесь нужно исходить из того, что ось гимнаста проходит через плечи, следовательно, на рис. 8, показан шпагат — продольный. Об этом, ещё в 1950 году в учебнике «Гимнастика» было написано черным по белому [3, с. 32].

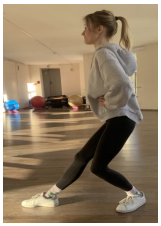
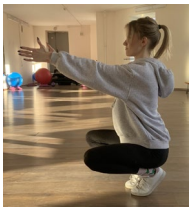
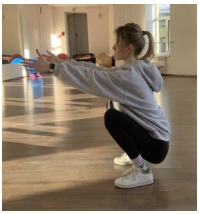


Рис. 8. **Рис. 9.** **Рис. 10.** **Рис. 11.**

- в различных фитнес-программах «выпады» часто выполняются с согнутыми ногами. На рис. 9 показано такое упражнение. Однако, это не выпад. В зависимости от того, куда выполняется данное упражнение, оно будет называться — широкий шаг правой (левой) вперёд (назад) сгибая ноги, гантели внизу. Выпад — представляет собой длинный шаг со сгибанием выставленной ноги (другая нога остается на месте — прямой). Стопы при этом остаются в таком же положении что О.С. и плотно прижаты к полу, туловище — вертикально. Основную нагрузку несут мышцы, находящиеся в выпаде. При этом, колено согнутой ноги — на уровне носка. На рис.10 показан выпад правой, руки на поясе, на рис.11 — выпад левой назад, руки на поясе. Если выполняется выпад «вперёд», то слово вперёд — опускается, а назад — остается в записи.

- присед правильно выполняется на носках, ноги максимально согнуты, колени развернуты, туловище прямое (Рис.12). На рис. 13 показан присед на полной ступне. В приседе, руки обычно (по умолчанию) вперёд.

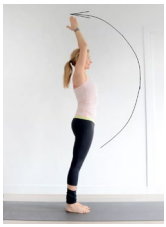


Рис. 12 **Рис. 13** **Рис. 14** **Рис. 15**

- на занятиях часто используется термин «круговое движение». Это широкий термин. Круговым движением может быть круг или дуга. Угловым перемещением круга является движение на 360˚. Угловым перемещением дуги является движение > 90˚, но < 360˚. Поэтому, когда речь идет о круге, то точнее следует говорить не «круговое движение», а именно круг. Круги могут быть ногами, туловищем, головой. Круги руками могут быть в лицевой и боковой плоскостях. Круги и дуги название получают по начальному движению рук. Например, «круг вперёд» (Рис.14) может начинаться из и.п. стойка, ноги врозь (если движение рук начинается снизу вперёд-кверху-назад-и.п.). И, точно также, «круг вперёд» может быть из и.п. стойка, ноги врозь, руки вверх (если движение рук начинается вперёд-книзу-назад-и.п.).

- дуги могут быть наружу, внутрь, назад-вверх и др. Слово спереди, вперёд — опускается. Поэтому, если упражнение выполняется кратчайшим путём, например: дугами вперёд, руки вверх (Рис. 15), говорим только - руки вверх!

Гимнастическая терминология, ежедневно используется на методико-практических занятиях специалистами (студентами, как будущими специалистами) по физической культуре и спортивно-педагогическим дисциплинам. Владение гимнастической терминологией позволяет всем разговаривать на едином профессиональном языке, однозначно понимать разработанные комплексы упражнений, научные статьи, учебные программы, учебники и методические пособия. Поэтому, необходимо с 1 курса студентам прививать терминологическую грамотность, корректно поправляя их вольные трактовки исходных положений, названий упражнений разной направленности, с тем, чтобы в дальнейшем они передавали сформированные педагогические умения своим ученикам.

Список литературы

1. Чепаков Е.М. Владение базовыми профессионально-педагогическими умениями специалистов по физической культуре и спорту / Е.М. Чепаков//Физическая культура в образовательном пространстве России: Состояние, тенденции, перспективы. Сборник материалов науч.-практ.конф. «Герценовские чтения»/ СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена., 2019. — С. 373–376.
2. Манохин, Н.В. Курсъ Сокольской Гимнастики: пособие для руководителей / пер. Н. В. Манохина. — II-е изд., доп. и испр. на основании постановления I-го техн. Съезда С. Р.С. и Техн. Комитета С. Р.С.: Издание Гимнастического общества «Соколъ-I», 1917. — С. 2–23.
3. Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры / А.Т. Брыкин, М.Л. Укран, А.М. Шлемин и др. М.:«ФиС», 1950. — С. 32-33.

Баева А.С., Веденина О.А.
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена феномену влияния средств массовой информации на популяризацию спорта и формирование физической грамотности у населения. Выявлены основные связи между деятельностью средств массовой информации и развитием спортивного движения, положительное и отрицательное влияние средств массовой информации на формирование отношения населения к физической деятельности.
Abstract. The article is devoted to the phenomenon of the influence of the mass media on the popularization of sports and the formation of physical literacy among the population. The main connections between the activities of the media and the development of sports movement, the positive and negative influence of the media on the formation of the attitude of the population to physical activity are revealed.
Ключевые слова: средства массовой информации, физическая культура, спортивная деятельность.
Keywords: mass media, physical culture, sports activities.

Средства массовой информации (радио, телевидение, социальные сети) сыграли значительную роль в популяризации современного спортивного движения. Именно радио положило начало внедрению спортивного движения в общество через средства

массовой информации (СМИ). Телевидение внесло свой вклад в освещение спортивных событий и формирование у общества идеалов спорта. Социальные сети позволили сторонникам спортивного движения объединяться и привлекать новых людей, даже если все они находятся в разных частях света.

Работа СМИ заключается в распространении информации и создании образа для своих читателей, зрителей или слушателей. Журналисты тщательно отбирают материал, который, по их мнению, будет представлять интерес и ценность для клиентов.

Одной из главных тем вещания СМИ стало спортивное движение. Наибольший интерес зрителей вызывают спортивные события, в частности, соревнования. СМИ делают возможным просмотр данных событий для людей по всему миру. К примеру, количество стран, осуществляющих телевизионную и радиотрансляцию Олимпийских игр и других крупных международных соревнований, возрастает с каждым днем; растет количество публикаций о спорте в различных печатных и интернет-изданиях. В настоящее время успех крупных международных турниров определяется количеством зрителей, численностью журналистов, длительностью и масштабом информационного повода, а не только количеством рекордов и участников.

Без освещения СМИ значимых спортивных событий трудно представить себе общественную жизнь в любом регионе мира. Тем не менее, средства массовой информации необходимы спортивному

движению не только в целях его популяризации, но и в качестве источников привлечения средств для оказания финансовой поддержки: деньги, выплачиваемые спортивным организациям и организаторам соревнований за право их трансляции по телевидению, являются одним из основных источников финансирования многих спортивных структур. Более того, телевидение играет ключевую роль в привлечении спонсоров, финансирующих спортивное движение. Привлечение спонсоров и рекламодателей напрямую зависит от популярности события у зрительской аудитории, поэтому организаторы спортивных событий стремятся сделать свои мероприятия более зрелищными.

Вместе с тем, существование СМИ раскрывает более широкие возможности для деятельности спортивных организаций. Представителям спортивного движения необходимо выстроить диалог со своими настоящими и потенциальными сторонниками, поскольку чем больше люди читают, видят и слышат о спорте, тем больше шанс того, что они захотят присоединиться к спортивному движению.

Тем не менее, некоторые СМИ начали терять интерес к спортивным мероприятиям. Наиболее показательным примером является показ спортивных событий по телевидению. Многочисленные анализы спортивных программ, передаваемых по различным каналам телевидения, показывают, что с каждым годом количество часов их трансляции уменьшается в геометрической

прогрессии; все меньше времени отводится на показ менее популярных видов спорта и отдается предпочтение таким видам спорта, как футбол и хоккей; спортивные мероприятия малого масштаба либо не транслируются по телевидению, либо транслируются локальными телекомпаниями; в малой степени телепрограммы способствуют образованию телезрителей в области физической культуры; спортивные трансляции идут преимущественно в ночное время. Все это отражает факт низкого коэффициента полезного действия средств массовой информации в формировании интереса к регулярным занятиям спортом [1].

Вместе с тем, все больший интерес общественности набирают спортивные блоги и издания в Интернете. На сегодняшний день Интернет является самым доступным и предпочтительным средством массовой информации среди населения, поэтому все больше журналистов транслируют новости и события именно там. Наиболее популярным спортивными интернет-изданиями в России являются «Спорт-Экспресс», «Чемпионат» и «Спортпресса».

Распространение спортивного движения в сети Интернет привело к популяризации физической культуры у подрастающего поколения и молодежи. Появилось множество доступных примеров положительного влияния спорта на жизнь человека, что привело к переосмыслению отношения к спорту и физической культуре у общества. Основными платформами, на которых можно найти множество сообществ, посвященных спортивному движению,

являются «Вконтакте» и «Facebook». Публикации там содержат видео-тренировки в домашних условиях, рецепты полезных блюд и т.д.

Таким образом, можно сделать вывод, что СМИ оказывают большое влияние на отношение к спортивному движению и физической культуре у населения. В настоящее время средства массовой информации являются равноправными участниками крупнейших спортивных событий. СМИ служат источником привлечения средств для оказания финансовой поддержки спортсменам и организаторам спортивных мероприятий, а также помогают выстроить диалог с общественностью. Тем не менее, некоторые из средств массовой информации имеют свои недостатки, что сделало их менее эффективными в популяризации спортивного движения.

Список литературы

1. Чернышева Л.Г. Средства массовой информации в инновационном развитии в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Царскосельские чтения. — 2011. — № XV. — Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-massovoy-informatsii-v-innovatsionnom-razvitii-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta.
2. Хомподоева М.В., Олесов Н.П. Место и роль спортивно-массовой информации в информационной инфраструктуре региона [Электронный ресурс]: Вестник спортивной науки. — 2012. — № 6. — Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-i-rol-

sportivno-massovoy-informatsii-v-informatsionnoy-infrastrukture-regiona.
3. Ильченко С.Н. Спорт и электронные медиа: аспекты коммуникативного взаимодействия [Электронный ресурс]: Вестник СПбГУ. — 2009. — № 4. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-elektronnye-media-aspekty-kommunikativnogo-vzaimodeystviya.

Томилин К.Г.
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сочинский государственный университет»
г. Сочи, Россия

КОРОНАВИРУС «COVID-19»: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. Исследовались возможности обеспечения функциональной подготовленности студентов, в условиях тенденций, обусловленных коронавирусной инфекцией. Показано, что танцевальные кардио-нагрузки, выполняемые под музыку, обеспечивают режим «социальной дистанции», обладают высокой тренировочной эффективностью в аэробном (ЧСС 140–150 уд/мин), анаэробном (ЧСС 170–190 уд/мин) режимах, а также в режиме рекреации (ЧСС 90–110 уд/мин). Что при использовании защитной медицинской маски (спортивного респиратора), и выполнении комплекса дыхательных упражнений, по Стрельниковой позволит сохранить и улучшить здоровье студентов на занятиях по ФКиС.

Abstract. The possibilities of ensuring the functional readiness of students, in the conditions of trends caused by coronavirus infection, were investigated. It has been shown that dance cardio loads performed to music provide a «social distance» mode, have high training efficiency in aerobic (heart rate 140–150 beats/min), anaerobic (heart rate 170–190 beats/min) modes, as well as in recreation mode (heart rate 90–110 beats/min). That when using a protective medical mask (sports respirator), and performing a complex of breathing exercises, according to Strelnikova, it will allow to preserve and improve the health of students in the classroom on physical training and sports.

Ключевые слова. Танцевальные кардио-нагрузки, защитная медицинская маска, дыхательные упражнения по Стрельниковой.
Keywords: Dancing cardio loads, protective medical mask, breathing exercises according to Strelnikova.

Введение. 2020 год для многих людей мира разделил жизнь на две части: 1) «до начала коронавирусной инфекции COVID-19», которая всего за год поразила более 100 миллионов человек, из которых более двух миллионов погибли; 2) «жизнь с многочисленными ограничениями», для сохранения своего здоровья. И, не смотря на усилия многих стран по разработке и проведении вакцинации, точные сроки окончания эпидемии пока никто не рискует предсказывать. Настораживают новые мутации коронавирусной инфекции (в России на конец декабря 2020 года обнаружено 1424 мутации коронавируса); типы вируса, выявленные в Великобритании и на Юге Африки имеют повышенную скорость распространения, а также опасность для людей; встречаются факты недолговечности иммунитета, вырабатываемого после перенесенной болезни (имеются подтвержденные случаи «повторного заболевания пациента через 48 часов после выздоровления от «обычного» COVID-19»). А также информация ученых, которые показывают, «что реальный уровень заражения в пять-шесть раз превосходит данные официальной статистики, за счет случаев легкого и бессимптомного протекания болезни», способствующего скрытому распространению инфекции.

Что делает медицинскую маску, подобно спортивным респираторам (рис. 1) [1], и дисциплину жителей страны (обеспечения социальной дистанции) наиболее действенными средствами защиты от болезни. Как это было с успехом продемонстрировано в Китае, при решительных действиях администрации и дисциплинированных жителях.

Защитные свойства масок можно повысить нанесением на ткань 2–3 капель эфирных масел [2–4], подбирая индивидуально приятный для занимающегося запах (и его интенсивность), а также эпизодически меняя их на новые. В литературе встречаются сведения, что «эфирные масла мелиссы, полыни, чайного дерева, эвкалипта, лемонграсса, мяты, сантолины, вербены, снижают токсикогенность вирусов, ингибируют репликацию вирусной РНК, препятствуют передаче вируса из клетки в клетку, действует на вирусы (ВИЧ и простого герпеса) уже проникших в клетку и препятствует процессу гликолиза полипептидов вирусами» [2].

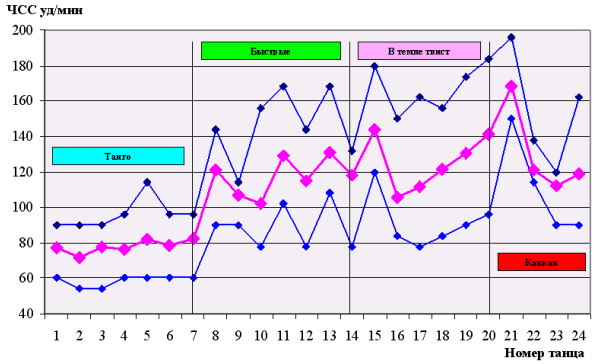
Цель исследования. Разработка и апробация технологий сохранения и укрепления здоровья студентов в период выполнения режима социальной дистанции при коронавирусе. Включающих длительное ношение защитной медицинской маски, танцевальных кардио-нагрузок, комплекса дыхательных упражнений (по Стрельниковой).

Рис. 1. Внешний вид спортивных зарубежных респираторов

Рис. 2. Подготовленные маски против коронавируса и флакон с эфирными маслами (перед выходом на тренировку)

Организация исследований. Телеканал «Россия» запустил флешмоб «Россия: танцуем дома», что повышает интерес россиян к танцам. На группе из 16-ти студентов института физической культуры (8 юношей и 8 девушек) нами исследовалась эффективность танцевальных кардио-нагрузок по четырем уровням: 1. медленное танго; 2. групповые танцы в среднем темпе; 3. выполнение танцевальных движений в темпе «твист»; 4. максимальная интенсивность движений в темпе «канкан».

Каждый испытуемый, по командам преподавателя, записывал данные своего пульса (фиксируемого самостоятельно пальпаторно) в специальную карточку. Команды давались перед каждой музыкальной композицией, а также по их окончанию (по 20-ти секундным временным интервалам). На основе этих данных составлен график изменения ЧСС испытуемых на протяжении танцевальных нагрузок (рис. 3).



Условные обозначения:

– динамика изменений средних значений по группе;

– границы вариационного размаха в группе.

Рис. 3. Динамика изменения ЧСС в группе танцующих

Обсуждение результатов исследования. Как видно из рисунка 3, при медленном выполнении танцевальной нагрузки (темпе танго) ЧСС испытуемых мало отличалось от пульса покоя — 72±5,1 уд/мин. Заметна значительная дисперсия пульса (от 54 до 90 уд/мин), обусловленное различиями физической подготовленности и текущего функционального состояния организма студентов, участвующих в эксперименте [5], аналогично тому, как это наблюдается в реальных ситуациях на танцевальных площадках.

При выполнении танцев в группе (наиболее часто встречающихся при отдыхе на дискотеке молодежи) ЧСС составила 100–130 уд/мин. И носила волнообразный характер: после первого танца — 121,2±7,7 уд/мин; после второго — 107±3,4 уд/мин, и т.д.

Каждый студент самостоятельно регулировал себе интенсивность танцевальной нагрузки, а также периодически давал себе время на восстановление.

Если в танцах со средним темпом это удавалось, то в серии танцев с высоким ритмом «Твиста» ЧСС, в среднем по группе, уже после первого танца поднялась до 144,3±8,6 уд/мин (для отдельных испытуемых пульс увеличивался до 180 уд/мин). Что вынуждало студентов в следующем танце снижать интенсивность танцевальных движений и, вследствие чего, ЧСС также понижалось до 105,6±9,4 уд/мин.

При танцах в темпе «Канкан» это ЧСС поднималось еще выше: в среднем по группе до 168,4±6,6 уд/мин (у некоторых испытуемых даже до 195 уд/мин). Когда организм работал уже в анаэробном режиме.

Что сразу требовало отдыха или уменьшения интенсивности, за счет экономизации движений (снижению амплитуды подскоков, расслаблению основных мышечных групп, осуществлению кратковременных пауз отдыха и т. д.). ЧСС при этом также уменьшалась до 112±4,3 уд/мин.

Следовательно, при внедрении на занятиях (вместо подвижных и спортивных игр) танцевальных кардио-нагрузок, целесообразно заранее предусмотреть циклическое изменение темпа физической нагрузки для студентов. Что используется при занятиях в циклических видах спорта:

- разминка (быстрые танцы в группе при ЧСС 100–120 уд/мин);
- основная часть танцевальной программы, с использованием «повторного метода»: 2–3 минуты нагрузка аэробного характера (быстрые танцы с высоким ритмом при ЧСС 140–150 уд/мин) + танцы при ЧСС 100–120 уд/мин;
- 1–2 раза за тренировку танцы типа «канкан» (при ЧСС 170–190 уд/мин), с дополнением танцевальных мелодий типа «Танго» и быстрых танцев в группе при ЧСС 100–120 уд/мин;
- заключительная часть: быстрые танцы в группе при ЧСС 90–110 уд/мин [5].

Оздоровление органов дыхания. По данным Федеральной службы государственной статистики (Росстата) болезни органов дыхания (грипп, пневмония, острые респираторные инфекции и др.) стоят на первом месте среди заболеваний россиян [6]. И в отдельные годы достигают до 50 % от всех заболеваний. Эпидемия коронавируса усугубляет проблемы общества по сохранению и поддержанию здоровья людей.

В Сочинском государственном университете на уроках физической культуры проведено тестирование групп студенток 1–4-го курса в возрасте 17–22 лет. Каждая испытуемая выполняла пробу Штанге и пробу Генчи (с задержкой дыхания на вдохе и выдохе). Результаты обследования представлены на рисунке 4.

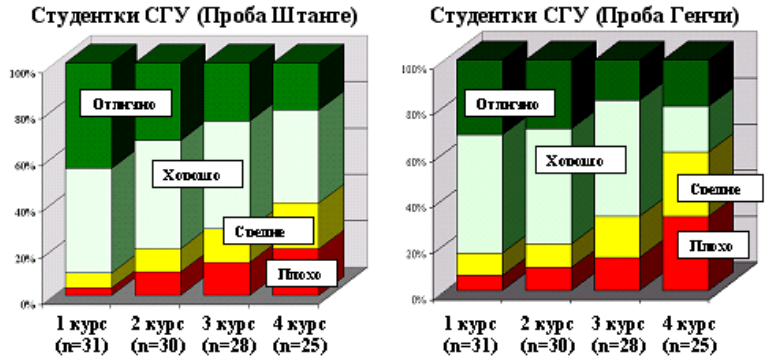


Рис. 4. Результаты тестирования студенток СГУ 1–4 курсов (по пробам Штанге и Генчи)

Анализируя результаты выполнения пробы Штанге (с задержкой дыхания на вдохе) девушек 1-го курса, отмечено 45,2 % отличных результатов; 45,2 % — хороших; 6,4 % — средних; 3,2 % — плохих. По мере обучения в вузе показатели имеют тенденцию к снижению. На втором курсе уже 10 % занимающихся девушек показывают плохие оценки; на третьем — 14,3 %; на четвертом — 20 %.

При пробе Генчи (с задержкой дыхания на выдохе) у девушек результаты были еще ниже: 32,3 % продемонстрировали отличные результаты; 51,5 % — хорошие; 9,7 % — средние; 6,5 % — плохие. В отдельных учебных группах уже при поступлении в институт наблюдалось до 15 % студентов с неудовлетворительными показателями по этому тесту.

Обучение в вузе сопровождалось снижением этого показателя. На втором курсе 10 % занимающихся девушек демонстрировало плохие оценки; на третьем — 14,4 %; на четвертом — 32 %. Результаты анкетирования студентов показали, что при обучении в вузе, число регулярно занимающихся физической культурой и спортом снижается к четвертому курсу (создание семьи, устройство на постоянную работу и т.д.). Что не может не сказаться (отрицательно) на их физической и функциональной подготовленности, а также на проблемах со здоровьем, и делает этих людей особо подверженными (в зимний период) опасными вирусными заболеваниями.

Для учащихся СГУ предложен комплекс парадоксальных дыхательных упражнений по Стрельниковой. Высокая популярность этих упражнений связана с относительной простотой выполнения, а также с её высокой эффективностью для укрепления иммунной и дыхательной систем. Регулярное ношение защитных масок во время занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту, и использование комплекса дыхательных упражнений (по Стрельниковой) в период карантина при коронавирусе, на протяжении 1–2 месяцев приводило к улучшению ($p<0,05$) функционального состояния организма студентов и повышению их показателей (по пробам Штанге и Генчи) до «среднего» и «хорошего» уровня [6].

Заключение. Показано, что танцевальные упражнения обеспечивают режим «социальной дистанции», обладают высокой тренировочной эффективностью в аэробном (ЧСС 140–150 уд/мин), анаэробном (ЧСС 170–190 уд/мин) режимах, а также в режиме рекреации (ЧСС 90–110 уд/мин). Медицинские маски — имитаторы спортивных респираторов, и парадоксальная гимнастика (по Стрельниковой) будут способствовать дополнительному укреплению дыхательной мускулатуры и созданию резервных возможностей занимающихся в период пандемии.

Список литературы

1. Обзор спортивных респираторов «Respro» [Электронный ресурс] / — URL: https://trudikk.livejournal.com/351910.html (дата обращения: 12.08.2020).
2. Тихомиров А.А. Эфирные масла как эффективные средства профилактики ОРВИ [Электронный ресурс] — URL: https://www.korolevpharm.ru/dokumentatsiya/efirnie... (дата обращения: 03.04.2020).
3. Томилин К. Повышение эффективности защитной маски от коронавируса [Электронный ресурс]: Альтернативный взгляд, 2020. С. 1–4. — URL: https://salik.biz/articles/71495-povyshenie-effektivnosti-zaschitnoi-maski-ot-koronavirusa.html
4. Томилин К.Г. Защитная маска (имитатор спортивного респиратора): актуальные вопросы оздоровления студентов в период эпидемий коронавируса [Материалы конференции]: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта, XVIII Всероссийской научно-практической конференции, 18 ноября 2020 г. Кемерово: КГУ, 2020. С. 57–60.
5. Томилин К.Г. Инновационные подходы увеличения физической активности молодежи с использованием танцевальной

нагрузки [Материалы конференции]: Инновационные подходы в физическом воспитании, Международной научно-практической конференции, 29 ноября–2 декабря 2018 г. Калининград: Изд-во БФУ им. И. Канта, 2018. С. 296–300.
6. Томилин К.Г., Максименко В.Г. Применение оздоровительных дыхательных гимнастик для улучшения функционального состояния организма студентов СГУ [Материалы конференции]: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Электронное приложение к сборнику XXX Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся, 2–3 октября 2020 г. Коломна: ГСГУ, 2020. С. 170–178.

Пермяков О.М.
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
г. Екатеринбург, Россия

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль занятий физической культурой в снижении уровня стресса у студентов в период обучения в вузе. Представлены данные о положительном влиянии занятий физической культурой на психическое здоровье обучающихся.
Abstract. This article examines the role of physical education in reducing the level of stress among students during their studies at the university. The data on the positive influence of physical education on the mental health of students are presented.
Ключевые слова: физическая культура, стресс, психическое здоровье, обучающиеся.
Keywords: physical culture, stress, mental health, students.

Быстрые темпы развития современного общества и постоянно происходящие изменения в нём приводят к чрезвычайно большому количеству стрессовых факторов, влияющих на психологическое состояние населения. В состояние стресса в организме человека активизируются все ресурсы. Таким образом, длительный стресс серьёзно исчерпывает жизненные ресурсы организма и не позволяет вернуться к нормальному состоянию. Нахождение в стрессовом

состоянии приводит к дисфункции систем организма, развитию различных заболеваний.

Подростковый возраст характеризуется наиболее противоречивым и дисгармоничным развитием личности. Исследователи Е.Н. Гогунов и Б.И. Мартьянов отмечают, что в данном возрасте у обучающихся, увеличивается смелость, но снижается выдержка, усиливается упрямство, снижается дисциплинированность, возрастает эмоциональная возбудимость, уменьшается устойчивость к эмоциональным переживаниям, возникают трудности в учебе, во взаимоотношениях с родителями, сверстниками, что в свою очередь формирует ситуативную и личностную тревожность [1, с. 165].

В большинстве случаев, психическая нагрузка, которая происходит в процессе обучения, оказывается непосильной возможностям обучающихся. Большой поток принимаемой информации, специфика занятий и условия их проведения с малоподвижным образом жизни не могут составлять процесс обучения с положительным воздействием на здоровье студентов. Уже на первых этапах профессионального обучения такое несоответствие приводит к снижению резервов организма, его компенсаторных и адаптационных возможностей.

Экзаменационная сессия, является периодом увеличения уровня стресса у обучающихся. Это связанно с тем, что именно в это время происходят большие умственные и эмоциональные нагрузки,

что в свою очередь приводит к психической напряженности, которая негативно влияет на функциональные системы организма.

Ю.В. Щербатых к факторам, которые неблагоприятно воздействуют на организм обучающихся в период подготовки к экзаменам и причинам увеличения уровня стресса относит [3, с. 106]:

- интенсивную умственную деятельность;
- низкую двигательную активность;
- нарушение режима труда и отдыха;
- сильные эмоциональные переживания.

Таким образом, данный период обучения связанный с напряженным эмоциональным состоянием является основным для возникновения целого ряда психологических трудностей у обучающихся.

На сегодняшний день существуют различные способы влияния на психологическое состояние человека. Одним из таких способов являются занятия физической культурой, которые выступают мощнейшим регулятором настроения человека. В результате физической активности снижается уровень психической возбудимости.

Благодаря систематическим физическим нагрузкам у обучающихся повышается уровень эндорфина, улучшается состояние центральной нервной системы. При оптимальной двигательной активности у человека снижается уровень тревожности, повышается стрессоустойчивость. Во время занятий

физической культурой повышается приток кислорода ко всем органам, включая головной мозг. Также, регулярные физические нагрузки повышают работоспособность, что приводит к увеличению функциональных резервов организма [2, с. 314].

Критерием благоприятного влияния занятий физической культурой на психическое состояние обучающихся можно отметить уверенность в себе и адекватную самооценку. Занятия физической культурой способствуют развитию самообладания, решительности, целеустремленности.

Таким образом, занятия физической культурой являются действенным методом борьбы со стрессом в период обучения и эффективным способом поддержания благоприятного психологического состояния. При регулярных занятиях физической культурой снижается уровень стресса, нервное напряжение, происходит активизация кровообращения, что содействует лучшему обеспечению мозга кислородом, увеличивая работоспособность человека.

Список литературы

1. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 224 с.
2. Пермяков О.М. Влияние занятий физической культурой на психическое здоровье личности // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма,

психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сб. статей. — Сургут, 2019. — С. 313-315.
3. Щербатых Ю.В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов // Профилактика правонарушений в студенческой среде. Воронеж: ВГПУ, — 2003. — С. 105-107.

Качан Л.А.
Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 15 г. Барановичи»
г. Барановичи, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применения здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении через использование инновационных и нестандартных форм и приемов проведения учебных занятий, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий для воспитания физических качеств и разностороннего морфофункционального совершенствования организма учащихся.
Abstract. The article considers the effectiveness of health-saving activities in an educational institution through the use of innovative and non-standard forms and methods of conducting training sessions, mass sports and physical culture and recreation activities for the education of physical qualities and versatile morphofunctional improvement of the body of students.
Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность, морфофункциональное развитие, двигательная активность, здоровый образ жизни, «школа движений», физическое воспитание.
Keywords: health-saving activity, morphofunctional development, motor activity, healthy lifestyle, "school of movements", physical education.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. У детей разного возраста изменилась мотивация в обучении, замедляется физическая активность и

психическое развитие, наблюдаются отклонения в социальном поведении. Вот почему проблема сохранения здоровья детей становится особенно актуальной.

Выше перечисленные утверждения подтверждаются данными проведения анкетирования родителей учеников ГУО «Средняя школа № 15 г. Барановичи», проведенные в 2019/2020 учебном году. Из 115 родителей учеников 6-х классов 89 человек, а это — 77% считают, что особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достичь определенного результата выраженного в положительной оценке по основным учебным предметам (математика, русский, белорусский, английский языки, история), к которым предмет «физическая культура и здоровье» не относят, при этом упор делается на многочасовую подготовку домашних заданий. 28% родителей не желают, чтобы их ребенок посещал спортивную секцию, так как это будет отвлекать его от учебы. Но все же большинство взрослых (70%) придерживаются мнения, что занятия спортом положительно влияет на детей, но при этом они должны успевать «хорошо» учиться и чтобы данные занятия не приносили вред здоровью. Лишь 2 % родителей (2 человека) желают, чтобы их дети профессионально занимались спортом.

В нашей стране много средств и сил тратится на развитие спортивной инфраструктуры: строятся спортивные объекты (стадионы, дворцы спорта, манежи, вело, авто, мото-треки, ледовые

дворцы), открываются спортивные клубы, оздоровительные центры. И это часть государственной политики, направленной на развитие физической культуры и спорта и поддержания здорового образа жизни всей нации.

Вот почему и школа должна помогать в решении проблем сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому уроки физической культуры в школе, разнообразные спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебных, внеклассных и внешкольных занятий должны нести оздоровительную направленность через сочетание традиционных и нетрадиционных методик обучения, что поможет предупредить различные заболевания, скорректировать функциональное состояние организма школьников, повышать устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, сформировать жизненно-важные двигательные умения и навыки, но и будет прививать необходимость к систематическим занятиям физической культурой, а так же сохранить и укрепить здоровье.

Физическое воспитание для детей школьного возраста имеет существенную и значимую роль: во-первых как процесс подготовки к жизни через усвоение знаний, овладение движениями и жизненно-важными двигательными действиями; во-вторых как средство коррекции недостатков физического развития.

По словам Инны Владимировны Гинкевич (соискатель кафедры педагогики и психологии МГИК) «школа движений — это

система движений, разработанная не только в спортивных, но и в оздоровительных целях, включающая в себя многолетний спортивный опыт, призванный сделать тело дисциплинированным, подвижным, красивым»[2].

Поэтому ведущей идеей данной статьи является утверждение, что используя все разнообразие инновационных и нетрадиционных форм и способов организации занятий, применяя правильно подобранные физические упражнения и методы физического воспитания, можно эффективно развивать физические возможности детей и содействовать улучшению их здоровья.

Здоровьесберегающая деятельность в школе — это форма развития психофизиологических и морфофункциональных возможностей детей через средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

«Чтобы воспитать хорошего человека, надо каждый день в течение одиннадцати лет давать ему урок здоровья, любви, мудрости, труда» [3]. Большая пластичность организма, его органов и систем, при умелом педагогическом воздействии, при знании анатомо-физиологических особенностей, осуществлении дифференцированного подхода к учащимся помогают детям добиться высоких результатов.

Уроки-эстафеты, уроки в форме соревнований и игр, уроки-турниры, уроки взаимообучения учащихся, уроки-викторины, «Дни здоровья», спортивно-развлекательные соревнования «Зимние

забавы», обучающие занятия для начинающих лыжников, катания на горке, соревнования «Снежная крепость», соревнования по летнему многоборью «Здоровье», физкультурно-оздоровительное мероприятие «Юный Олимпиец», «Олимпийцы среди нас!», легкоатлетические состязания «Atletik kidss», спортивная игра «Страна здоровья!», интеллектуальные конкурсы «Олимпийский эрудит», спортивные конкурсы «Скакалка, обруч, мяч — наши друзья!», спортивные соревнования в рамках республиканского проекта «Папа Зал», спортивно-развлекательный конкурс «К здоровью на-перегонки!», первенство школы по силовой гимнастике «Силач — 2021», соревновательная борьба, игровое сотрудничество и т.д. — это те формы инновационных и нестандартных возможностей организации спортивных и учебных занятий, направленные на:

- формирование «школы жизненных движений»;
- формирование навыков корректных взаимоотношений в условиях соревновательной деятельности;
- обогащение и расширение представления об окружающей действительности;
- развитие двигательной активности;
- воспитание физических качеств и разностороннее морфофункциональное совершенствование организма учащихся;
- формирование устойчивого интереса к поддержанию здорового образа жизни.

Для достижения наибольшего оздоровительного эффекта нужно применять на таких занятиях приемы с защитно-профилактическими элементами (знания по личной гигиене, гигиене обучения), компенсаторно — нейтрализующие (оздоровительная, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика; элементы лечебной физкультуры; психогимнастика; тренинги, позволяющие частично снизить эмоциональное напряжение в соревновательной ситуации); стимулирующие (элементы закаливания, дозированные физические нагрузки, фитотерапия).

Интересными и занимательными являются такие формы по обучению олимпийским знаниям как: просмотр видеофильмов по ЗОЖ, мульт-уроки на темы личной гигиены, правильного питания, рационального отдыха и др.

Таким образом, применяя в комплексе все элементы здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях можно успешно воздействовать на биологическую природу ребенка, укреплять его физическое и психическое здоровье.

Список литературы

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии /В.П. Беспалько. М.: Педагогика, 1989. — 192 с.
2. Гинкевич, И.В. Методика проведения занятий с усложненными элементами по формированию "школы движений" на тренировочном этапе спортивной подготовки для сложно-координационных видов спорта [Текст]/ И.В. Гинкевич ; Департамент физической культуры и спорта города Москвы, ГБУ ДПО "Московский учебно-спортивный

центр" Москомспорта. - Москва : Нац. книжный центр, 2015. — 20 см.
3. Пархоменка, У.П. Фізічная культура і здароуе: навукова-метадычны часопіс 1(18)/ А.А. Гужалаускі, Я.М. Варсін, Р.Я. Грынкевіч. Мінск: «Адукацыя і выхаванне», 2000, С. 89–91.

Михайлов А.С.
Федеральное казенное образовательное учреждение высшего образования «Пермский институт федеральной службы исполнения наказаний России»
г. Пермь, Россия

К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос применения дыхательных упражнений в практике физической культуры и спорта. Выявлено положительное влияние занятий дыхательными упражнениями на здоровье человека его функциональное и психофизическое состояние. Поэтому, правильное дыхание важно не только для вашего общего физического состояния организма, а также для релаксации, управления стрессом и улучшения функции жизненно важных органов.
Abstract. This article discusses the use of breathing exercises in the practice of physical culture and sports. The positive influence of breathing exercises on human health, its functional and psychophysical state was revealed. Therefore, proper breathing is important not only for your overall physical condition, but also for relaxation, stress management, and improving the function of vital organs.
Ключевые слова: дыхание, дыхательные упражнения, здоровье, физические упражнения.
Keyword: breathing, breathing exercises, health, exercise.

Дыхание является одной из важнейших форм жизнедеятельности человека. Являясь источником энергии для нашего тела, дыхание крайне важно при выполнении любых физических нагрузок. Поэтому, данная тема наиболее актуальна для

физической культуры и спорта в целом. Процесс непроизвольного дыхания управляется и регулируется рефлекторно дыхательным центром, а целенаправленное воздействие на структурно-функциональные механизмы человека обеспечивает выраженные специфические приспособительные эффекты внешнего дыхания.

Дыхательные упражнения, которые применяются в физической культуре принято относить к группе гимнастических упражнений, но их влияние на работу кардиореспираторной системы определило выделение их в самостоятельную подгруппу. В отдельных изученных литературных источниках 20 века, автору удалось обнаружить свидетельства о достаточно тесной взаимосвязи объемных показателей функций дыхания с показателями «физической работоспособности». Например, J. Hollozy, писал о значительной роли функций внешнего дыхания в обеспечении работоспособности организма человека. Он утверждал, чем выше жизненная емкость легких, тем больше дыхательный объем и, следовательно – физическая работоспособность человека [4]. Произвольное форсированное дыхание, которое используется в различных комплексах физических и дыхательных упражнений, является одним из основных средств улучшения работоспособности механизмов, обеспечивающих функцию нашего дыхания. Различные дыхательные упражнения влияют на внешний дыхательный аппарат, повышая его возможности: снижается частота дыхания в покое,

увеличивается жизненная емкость легкого, дыхательный объем, а также максимальная вентиляция легких.

Помимо положительного влияния дыхательных упражнений на состояние физического здоровья, замедленное дыхание помогает человеку расслабиться и контролировать психофизиологическое состояние. Вдыхание, выдыхание нескольких глубоких подходов каждый день может улучшить психоэмоциональное стояние человека. Уделяя всего несколько минут в день дыхательным упражнениям можно избавиться от усталости, научиться контролировать стресс, а также улучшить сон. Поэтому, правильное дыхание важно не только для вашего общего физического состояния, а также для релаксации, управления стрессом и улучшения функции жизненно важных органов.

Способность к выносливости зависит от дыхательной функции в дополнение к улучшению кровообращения и по этой причине в последнее время существует значительный интерес к взаимосвязи между тренировкой дыхательных мышц, которая направлена на улучшение функции дыхательных мышц, и кардиореспираторной выносливостью. Глубокое дыхание приводит к попаданию большего количества кислорода и выведению токсинов и углекислого газа. Когда кровь насыщена кислородом, она обеспечивает более плавное функционирование ваших жизненно важных органов, включая иммунную систему. Более чистое, не содержащее токсинов и более здоровое кровоснабжение помогает

предотвратить распространение инфекционных болезней и укрепляет ваш иммунитет. Это также способствует усвоению различных витаминов и питательных веществ в организме, гарантируя, что вы будете быстрее выздоравливать. При этом сопряженность и опосредованность влияний дыхательных упражнении на организм человека в целом и на его отдельные анатомо-физиологические системы и органы обуславливают множество положительных эффектов от использования данных упражнений в лечебной физической культуре и системе физического воспитания. Поэтому, большая часть публикаций, в которых рекомендуется использовать дыхательные упражнения, посвящена значимой проблеме — оздоровление человека. Известные в нашей стране системы оздоровления с помощью дыхательных упражнений, разработаны К.П. Бутейко и А.Н. Стрельниковой.

Системы дыхательных упражнений построены на нескольких основных функциональных компонентах: на глубине, частоте и ритме дыхания, на груди и дыхании диафрагмы, на направлении потока вдыхаемого и выдыхаемого воздуха через рот или нос, на искусственном сопротивлении потоку воздуха. Часто встречающимся упражнением в практике физического оздоровления является дыхательное упражнение с произвольным изменением глубины дыхания. Воздействие дыхательной функции посредством физических упражнений улучшает аэробные показатели спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

Использование различных дыхательных упражнений повышает силу и выносливость мышц, обеспечивающих дыхание. Особо выделяется, что для увеличения объема дыхания необходимо выполнять дыхательные упражнения с произвольным дыханием глубиной 60–85 % от величины жизненной емкости легких, что соответствует законам и принципам стимуляции развития функций организма. А. С. Михайлов отметил эффективность использования различных дыхательных упражнений в функциональной подготовке спортсменов, специализирующихся в кикбоксинге [2].

Ранее доказательство эффективности использования дыхательных упражнений существовало в относительно немногочисленных работах для подготовки спортсменов, которые специализируются в определенно направленных видах спорта, но с каждым годом данная взаимосвязь прослеживается все больше. Многие спортсмены включают в свои тренировки элементы дыхательных упражнений. В. К. Макаренко говорил о использовании дыхательных упражнений в качестве средства восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок квалифицированных спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике [1].

В исследованиях А.В. Шишкиной, М.А. Дерябиной доказана эффективность использования различных методик, основанных на применении дыхательных упражнений в подготовке квалифицированных лыжников и биатлонистов [3].

Эффективность специальных тренировок дыхательных мышц для увеличения дыхательной емкости хоккеистов была рассмотрена зарубежными исследователями Dylan M. Wiwchar [5]. Главной целью данной тренировки является увеличение силы и выносливости диафрагмы, а также мышц, которые улучшают функции эффективности дыхания. Исследования ученых, эффективности использования дыхательных упражнений в подготовке спортсменов и студентов, свидетельствует о положительном влиянии на показатели общего физического состояния.

Таким образом, приходим к выводу, что регулярные дыхательные упражнения целенаправленно влияют на внешний дыхательный аппарат, повышая его функциональность и улучшая работоспособность организма человека. Анализ исследуемых нами литературных источников позволяет утверждать, что дыхательные упражнения эффективно влияют на работоспособность организма и улучшают физическую активность.

Список литературы

1. Макаренко, В.К. Педагогические средства срочного восстановления в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике :автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1987. — 19 с.
2. Михайлов, А.С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений: автореф. дисс. … канд. пед. наук. — Набережные Челны, 2013. — 23 с.

3. Шишкина, А.В. Использование дыхательных упражнений в спортивной подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков и биатлонистов / А.В. Шишкина, М.А. Дерябина // Вестник Тамбовского университета. — 2008. — № 11. — С. 117-120.
4. Hollozy, J. Biochemical adaptations to exercise: aerobic metabolism / J. Hollozy // Exercise and sport sciences reviews. — 1973. — Vol. I. — P. 45-71.
5. Wiwchar, Dylan M. High-Intensity Inspiratory Muscle Training Improves Skating Performance and Maximal Oxygen Consumption in Division 1 College Ice Hockey Players / Dylan M. Wiwchar, Ken Chatham, Daniel S. Boothby, Stephen B. Clark, Lawrence P.Cahalin // Northeastern University Department of Physical Therapy and Athletics Department. — Boston, Massachusetts, USA, 2010. — P. 42.

Голикова А.А., Широкова Е.А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского»
г. Калуга, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты нервно-психического напряжения, а также причины его возникновения и методы профилактики средствами физической культуры. Рекомендации, предложенные в статье, могут быть использованы учащимся школ, средних и высших учебных заведений для снижения уровня стресса и увеличения работоспособности.
Abstract. The article presents the theoretical aspects of neuropsychic stress, the causes of its occurrence and methods of prevention by means of physical culture. The recommendations proposed in the article can be used by students of schools, secondary and higher educational institutions to reduce stress level and increase working capacity.
Ключевые слова: студенты, нервно-психическое напряжение, физические упражнения, работоспособность
Keywords: students, neuropsychic stress, physical exercise, working capacity.

Введение. Наш мир постоянно и невероятно быстро изменяется, порой настолько, что человек не успевает адаптироваться к новым условиям. Большое количество стрессовых ситуаций, нагрузок, сложных умственных задач, требований и нужд — все это влияет на человека, его организм и здоровье.

Проблема общего утомления приводит к тому, что напряжение и истощение сил настигает и молодое поколение. Как упоминают некоторые авторы, в настоящее время значительно «помолодели» заболевания, еще 50 лет назад считавшиеся возрастными: например — ожирение.

Раньше лишний вес у большинства мужчин появлялся после 35 лет, у женщин, которые более внимательны к своей фигуре — после родов или на фоне менопаузы. Сейчас эта проблема может начаться с подросткового возраста. Последствия лишнего веса — гипертония, ускоренное старение сосудов, проблемы с позвоночником, которые на фоне малоподвижного образа жизни еще больше усугубляются.

Складывающиеся тенденции, безусловно, отражаются на самочувствии и состоянии студента: компьютеризация обучения и увеличивающийся поток информации обуславливает прогрессирующую направленность напряжения, процесс обучения становится более сложным и трудоемким, в результате чего необходимо прикладывать большее количество усилий для достижения цели.

Учебный процесс провоцирует нехватку двигательной активности, что приводит к снижению физической и функциональной подготовленности и ухудшает состояние основных систем организма. При этом свободное время учащейся молодежи занято выполнением домашней работы либо пассивным отдыхом,

только небольшая часть студентов активно проводят свободное время: посещают различные секции, танцы, спортивные залы или просто ежедневно гуляют на свежем воздухе.

Вследствие перечисленных фактов занятия физической культурой становятся чуть ли не единственной возможностью восполнить нехватку движения, однако их, конечно же, недостаточно.

Цель исследования: рассмотреть теоретические аспекты нервно-психического напряжения в студенческой среде и предложить меры его профилактики средствами физической культуры.

Ход исследования. Что же такое нервно-психическое напряжение? В наиболее общем плане указанному термину можно дать следующее определение: это отклонение, возникающее как следствие всевозможных перегрузок психоэмоционального характера. Понятие «нервно-психическое напряжение» детально разработано в теории психических состояний человека Т.А. Немчиным. По его словам, «…это определенный вид психических состояний, развивающийся в психологически сложных условиях, в ситуации дефицита времени, информации, высоком уровне требований к объему и качеству результатов деятельности и высокой ответственности за возможную неудачу» [6, с. 87]. Таким образом, нервно-психическое напряжение является особым психическим состоянием, возникающим в тяжелых, непривычных

для психики условиях, требующих перестройки всей адаптационной системы организма. При этом любое состояние необходимо понимать как форму саморегуляции психики и как один из важнейших механизмов интеграции человека как целостности — как единства его духовной, психической и телесной организации.

К проявлениям нервного напряжения относят раздражительность, скованность, ощущение неловкости, отсутствие чувства радости и удовлетворенности, инертность, отсутствие активности и заинтересованности к происходящим событиям, расстройства сновидений вплоть до полного его отсутствия, повышенное неадекватное эмоциональное реагирование, замкнутость. В.И. Лебедев отмечает, что «…неадекватное окружающим обстоятельствам усиление или ослабление интенсивности эмоций, изменение их качественных характеристик в результате воздействия экстремальной ситуации может приводить к дезадаптивному поведению, к развитию напряженности» [5].

Постараемся более подробно разобраться в причинах напряжения. Человек постоянно развивается, при этом не последнее место в развитии занимает интерес, направленный на объект познания. Чем выше интерес — тем больше работоспособность. Однако, на общем фоне могут возникнуть и причины личного характера, препятствующие развитию: влюбленность или, наоборот, расставание с близким человеком, болезнь родных, неблагоприятная обстановка в семье, в учебном коллективе и пр. Беспокойство может

порождать различные подсознательные страхи и неспособность управлять ими. Невозможность проявить постоянно накапливающиеся переживания становится причиной, значительно ухудшающей как эмоциональное состояние студента, так и негативно воздействующей на учебный процесс [3].

Физические и физиологические факторы также серьезно влияют на работоспособность. Клинические и экспериментальные данные позволили говорить о двух видах нервно-психического напряжения: напряжение, оказывающее положительное воздействие на осуществление деятельности, и напряжение, оказывающее негативный эффект, сопровождающийся нарушением функций вплоть до дезинтеграции деятельности и невозможности ее осуществления. Так, П.Б. Зильберман считает, что состояние напряженности «…должно рассматриваться как помеха, и ни в коем случае не может смешиваться с состоянием напряжения, неизбежно сопутствующим любой сложной деятельности, тем более такой, которая выполняется на уровне, близком к пределу данного индивидуума» [4, с. 14]. Такими «ударами» могут послужить: сильная усталость из-за высокого рабочего ритма или неправильно подобранной нагрузки, однообразность деятельности, обострение хронических или возникновение новых заболеваний, плохой сон и сбой режима питания, травмы.

В некоторых случаях неправильно организованное рабочее место может вызывать неудобство. Так, неудобный стол или стул

могут вызвать дискомфорт, который перерастает в раздражительность и утомляемость.

Кроме вышеперечисленных, ко вторичным факторам специалисты относят вредные привычки, что не является редкостью среди студентов. Чрезмерное употребление кофе и энергетиков, недостаток движения, неорганизованность рабочего места и его захламленность, неправильный режим дня, отсутствие дисциплины и собранности – все это провоцирует возникновение нервного напряжения [3].

Выше мы проанализировали причины возникновения нервно-психического напряжения. Далее мы обратимся к методам его минимизации.

Полноценный сон. Тезис о здоровом 8-ми часовом сне ушел в прошлое, и в настоящее время доказано, что одному человеку для полноценной деятельности достаточно 6 часов сна, а другому — 9. Исследование учёных из Пенсильванского университета выявило, что при нехватке сна у респондентов значительно снижаются когнитивные функции, ухудшается реакция и возникают провалы в памяти. Идеальный вариант: засыпать раньше 23.30 и пробуждаться не позже 7.30. Здоровый сон — это полное восстановление сил, утерянных за предыдущий день.

Внесение разнообразия в жизнь. Знакомства с новыми людьми, новые впечатления, разнообразное питание — все это способно внести в жизнь новые краски.

Отказ от вредных привычек. Здесь речь не только сигаретах и алкоголе, но и о других не менее вредных ритуалах: чрезмерное потребление кофе, сахара, переедание, трудоголизм. К вредным привычкам следует отнести и определенные психические процессы, такие как самокопание и негативные мысли.

Витамины. Для полноценного функционирования необходимо употреблять витаминные комплексы, углеводы (злаки, овощи, фрукты, ягоды), белки (минимум мяса, больше молочных продуктов), жиры (жирные сорта рыбы — не реже 2-х раз в неделю).

Тренировка мозга. В данном случае можно рекомендовать решение различных логических задач, кроссвордов, ребусов, поскольку в тренировке нуждается не только тело, но и мозг [2,8].

Поддержание тела в тонусе. Физическая активность, соответствующая потребностям и возможностям студентов, может значительно снизить нервно-психическое напряжение. Основываясь на анализе научно-методической литературы, для достижения поставленной цели мы можем предложить следующие рекомендации:

1. Проведение в середине и по окончании учебного занятия небольшой разминки. Можно подобрать упражнения, которые будут доступны всем, несложны в исполнении и не будут требовать большого пространства, которого в аудиториях не так много. Например: потягивания, наклоны, круговые движения

головой для расслабления шейного отдела позвоночника, на переменах пройтись по лестницам вверх-вниз.

2. Занятия физической культурой 2–3 раза в неделю. В частности, занятия невысокой интенсивности (например, методики мягкого фитнеса) оказывают позитивное воздействие на физическое состояние и в силу невысокой интенсивности способствует большей концентрации внимания и улучшению умственной деятельности на последующих занятиях.

Необходимо отметить, что на занятиях физической культурой необходимо проводить тестирования и разрабатывать индивидуальные планы, поскольку студенты обладают разной физической подготовкой. Таким образом будет возможно поднять интерес студентов в активности, ведь в этом случае упражнения будут соответствовать их возможностям, не вызывать негатива, отторжения и недовольства собой.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня. В самостоятельных занятиях можно использовать средства йоги, стретчинга, пилатеса, поскольку они не требуют оборудования.

Например, из йоги можно предложить следующие асаны: поза Ребенка, Дерева, Орла, Випарита Карани. Инструкции и фото их выполнения легко можно найти в открытых источниках.

Если говорить о стретчинге, то здесь имеют место следующие возможные упражнения: лягушка, наклоны к стопам из положения сидя и стоя, различного рода потягивания.

В последнее время набирает популярность растяжка лица, помогающая при сжимании зубов из-за стресса. В качестве примера можно привести следующие инструкции: неплотно закрыть рот, поднять голову и максимально раскрыть рот, не спеша повторить 5–10 раз. Данное упражнение позволяет расслабить челюсть, снять мышечное напряжение в ней [1].

Часто у студентов из-за сидячего положения страдают спина, плечи и шея. Для плечевого и шейного отделов можно предложить обычные круговые вращения, для спины — наклоны и скручивания в разные стороны. Для расслабления можно воспользоваться массажными техниками и приемами релаксации [7].

Выводы. В итоге мы можем сделать вывод, что одним из важнейших средств снижения нервно-психического напряжения, в том числе и в образовательном процессе, является оптимальная двигательная активность и физическая нагрузка. Включение физкультминуток в учебные занятия в режиме дня, регулярные занятия физической культурой, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют не только поддерживать организм в тонусе, но и значительно снижают нервно-психическое напряжение, улучшают общее состояние и работоспособность.

Список литературы

1. Апалькова А.М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А.М. Апалькова, В.В. Полынский, Н.А. Герасимова. // Юный ученый. 2018. № 2 (16). С. 140–144.
2. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы / Б.Х. Варданян. — М.: Наука, 2007. — 345 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 67 с.
4. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость и стресс / П.Б. Зильберман // Психический стресс в спорте: материалы всесоюзного симпозиума. Пермь, 1973. С.13–15.
5. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев. — М.: Политиздат, 1989. — 303 с.
6. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. — Л., 1983. — 105 с.
7. Широкова Е.А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Е.А. Широкова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 93–98.
8. Щекина Е.Г. Как бороться со стрессом? / Е.Г. Щекина, С.М. Дроговоз // Провизор. 2008. № 23/24. С. 46–51.

Чернова Т.С., Новикова А.Е., Оруджов Э.Э.
Набережночелнинский институт Федерального
государственного автономного образовательного учреждения
высшего профессионального образования «Казанский
(Приволжский) федеральный университет»
г. Набережные Челны, Республика Татарстан, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация. В статье раскрыта роль образовательных учреждений в реализации современной стратегии здравоохранения, охарактеризованы важнейшие компоненты и факторы здоровья. Перечислены основные положения и критерии комплексной оценки состояния здоровья обучающихся. Делается вывод о необходимости разработки системной программы российского образования по сохранению здоровья учащихся в период обучения.
Abstract. The article reveals the role of educational institutions in the implementation of a modern health care strategy, characterizes the most important components and factors of health. The main provisions and criteria for a comprehensive assessment of the health status of students are listed. It is concluded that it is necessary to develop a systemic program of Russian education to preserve the health of students during the period of study.
Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, учащиеся, обучающиеся, группа здоровья.
Keywords: health, health preservation, students, learners, health group.

Самое ценное достояние нашего общества — это здоровье людей. Что такое здоровье? Это состояние безусловного физического, психического и социального благополучия, а не только

отсутствие болезней или дефектов. Здоровье всегда было самой важной частью в жизни человека и мира.

Проблема здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений не раз затрагивалась в учебной, научной, научно-популярной, специальной, периодической литературе [1], [2], [3], [4] и др. Средним специальным и высшим учебным заведениям отводится важная роль в формировании, укреплении и профилактике здоровья студентов.

В настоящее время здравоохранение занимается защитой здоровья населения. В его задачи входит предоставление легкодоступных медицинских услуг населению, поддержание здоровья и повышение качества жизни.

Здоровье делится на виды (компоненты):

- физическое здоровье;
- психологическое здоровье;
- социальное здоровье.

Каждый из них тесно связан друг с другом.

Психическое здоровье — это душевное спокойствие, психологическая устойчивость, при которых человек уверенно встречает трудности, справляется с проблемами. Психическое благополучие человека зависит от множества факторов. Для изучения психического здоровья важно изучить окружающий мир человеческой колонизации, который представляет собой сложное сочетание социальных и природных факторов. Психическое

здоровье человека оказывает большое влияние на физическое состояние – это необходимо учитывать, так как существует много связей между телом и психическим состоянием человека.

Психическое здоровье выражается в гармоничном сочетании всех его проявлений. Духовно сильный человек доволен всем в жизни, его не мучают негативные эмоции, у него прекрасные отношения как с самим собой, так и с другими людьми. Абсолютно психически здоровых людей нет.

Физическое здоровье — это состояние человеческого организма, адаптированное нагрузкам, физическим условиям, условиям среды. Это возможность и готовность индивида к осуществлению активной деятельности.

Ключевые факторы физического здоровья человека:

- уровень физического развития и подготовки;
- уровень готовности организма к тренировкам, повышенным нагрузкам;
- адаптация к воздействию окружающей среды (экологии);
- наследственность.

Социальное здоровье — это способность человека жить и взаимодействовать в среде социума. Социальное здоровье тесно с ввязано с эмоциональным.

Здоровье во многом зависит от нас самих [5], [6]. На состояние здоровья студента особенно влияют следующие факторы:

- режим студенческого дня;
- правильное питание:
- двигательная активность учащихся в течение дня;
- эмоциональная среда в группах (классах);
- частота заболеваемости учащихся в течение учебного года.

Качество образования неразрывно связано со здоровьем [7]. Негативное влияние на физическое и психическое состояние, духовное развитие обучающегося оказывают и электронные технологии [8], [9].

- В соответствии с Приказом Минздрава РФ [10], «система комплексной оценки состояния здоровья основывается на четырех базовых критериях:
- наличие или отсутствие функциональных нарушений и/или хронических заболеваний;
- уровень функционального состояния основных систем организма;
- степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям;
- уровень достигнутого развития и степень его гармоничности» [10].

Основным «методом, позволяющим получить характеристики, на основании которых дается комплексная оценка

состояния здоровья, является профилактический медицинский осмотр» [10].

Для оценки уровня благополучия обучающихся в настоящее время используются различные критерии, характеризующие состояние систем организма:

Медицинский критерий: включает группу показателей, основанных на медицинских данных: количество пропущенных по болезни дней учебы, «индекс здоровья», и др.

Дидактический критерий: отражает совокупность факторов информационного воздействия на умственный потенциал и психическое здоровье учащихся, например, внимание, работоспособность, эмоциональное настроение, отношение к обучению, желание учиться. В целом он выражает соответствие поступающей информационной нагрузки индивидуальным особенностям обучающихся, их уровню подготовки и состоянию здоровья.

Образовательный критерий: отражает ряд параметров, направленных на оценку реализации мероприятий в области профилактики и укрепления здоровья преподавателей и учащихся, на соблюдение принципов здорового образа жизни и ценностных установок в отношении здоровьесберегающей деятельности.

С помощью этих данных можно провести комплексную оценку состояния здоровья каждого обучающегося с формализацией результата в виде отнесения к одной из «групп здоровья»:

- I группа здоровья — это здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие;
- II группа — это дети, которые не страдают хроническими заболеваниями, но имеют некоторые функциональные особенности (пострадавшие от тяжелых инфекций, дети с дефицитом массы тела, и т.д.).
- III группа — дети с редкими обострениями хронических заболеваний, с сохраненными или компенсированными функциональными способностями, с высокой вероятностью осложнений; нуждающиеся в уходе, терапии;
- IV группа — дети с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации, с частыми обострениями основного заболеваниям, с нарушениями общего состояния, самочувствия;
- V группа — дети, больные тяжелыми хроническими заболеваниями, с тяжелыми врожденными пороками развития в состоянии декомпенсации, т.е. с угрозой инвалидности или инвалиды.

Отнесение ребенка к группам здоровья I, II, III, IV или V степени осуществляется врачом с учетом указанных выше критериев и признаков, указанных в Приказе Минздрава. Все студенты, отнесенные к III, IV и V группе, обязательно должны состоять на учете у педиатра и/или врачей-специалистов в зависимости от установленного диагноза, соблюдать режим и правила

здоровьесберегательной деятельности. Учащиеся с этими группами должны посещать в соответствующие возрастные периоды диспансер и наблюдаться у специалистов, регулярно обследоваться в зависимости от тяжести основных и сопутствующих заболеваний.

В целом, современная ситуация в образовательных учреждениях свидетельствует о росте числа детей со II, III (и выше) группами здоровья. Специалисты отмечают более высокий уровень заболеваемости и отклонений у российских школьников и студентов по сравнению с их сверстниками 40–50 лет назад. Вызывает тревогу и то, что увеличение числа заболеваний молодых людей происходит в возрастные периоды, совпадающие с годами их учебы.

На данный момент существует множество систем мониторинга, которые улучшаются с каждым годом и имеют свои локальные задачи, например, отслеживание хронических заболеваний у студентов, их психологического состояния. Суть этих операций направлена на реализацию современной стратегии здравоохранения, работу по сохранению и укреплению здоровья, мотивации к активному движению и организации собственного здорового образа жизни.

Поэтому перед всей системой российского образования стоит задача не только сохранить здоровье учащихся в период обучения, но и подготовить их к дальнейшей успешной жизни, недостижимой без достаточного уровня здоровья. Мониторинг позволяет отслеживать динамику заболеваний, однако еще более важным фактором

здоровьесбережения является профилактика. Здесь важен комплексный подход, подробная программа и системность работы.

Список литературы

1. Бычкова Т.И., Прошкина О.В. Инклюзивное образование в колледжах: проблемы и решения // Психолого-педагогическое сопровождение инвалидов и лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях. Материалы Республиканской научно-практической конференции (г. Бугульма, 26 ноября 2020 года). — Казань: РИЦ «Школа», 2020. С. 209–212.
2. Прошкина О.В. Повышение качества подготовки специалистов анимационной деятельности туристского и спортивно-оздоровительного направления в современной экономической и образовательной среде // Экономические и гуманитарные науки. 2019. № 1 (324). С. 71–82.
3. Прошкина О.В. Роль подготовки специалистов анимационного сервиса в популяризации идей спорта и здоровья // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 2019. С. 500–504.
4. Прошкина О.В., Насырова З.К. Особенности организации учебных занятий по физической культуре и спорту для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ // Психолого-педагогическое сопровождение инвалидов и лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях. Материалы Республиканской научно-практической конференции (г. Бугульма, 26 ноября 2020 года). — Казань: РИЦ «Школа», 2020. С. 319–323.
5. Аксакова В.И., Прошкина О.В. Здоровье и спорт // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 2019. С. 24–26.

6. Галеев М.М., Гилязов И.И., Прошкина О.В. Укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 2019. С. 138–141.
7. Proshkina O.V., Efremova O.I. The periodic process of the teacher burnout in ELT classrooms // Journal of Research in Applied Linguistics. 2019. Т. 10. № S. С. 1270–1281.
8. Вазетдинова А.Р., Прошкина О.В. Информационные технологии как фактор повышения качества образования. В сборнике: Перспективы, организационные формы и эффективность развития сотрудничества российских и зарубежных ВУЗов. Сборник материалов VIII Ежегодной международной научно-практической конференции. 2020. С. 109–115.
9. Прошкина О.В. Роль технологий электронного взаимодействия в системе высшего образования. В сборнике: Инновационные технологии в современном образовании. Сборник материалов VII Международной научно-практической интернет-конференции. 2019. С. 418–421.
10. Приказ Минздрава РФ от 30.12.2003 N 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей» (вместе с «Инструкцией по комплексной оценке состояния здоровья детей»). [Электронный ресурс]. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_126812/ (дата обращения 28.03.2021).

Андреенко Т.А., Павленко Е.П., Ситникова М.И.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается занятия физической культурой как средство борьбы со стрессом у студентов.
Abstract. The article deals with physical education as a means of dealing with stress in students.
Ключевые слова: физическая культура, студенты, стресс, опрос.
Keywords: physical education, students, stress, survey.

Актуальность данной темы заключается в том, что чувство стресса и депрессии знакомо каждому. Но мало кто знает, что один из самых эффективных способов справиться со стрессом — это регулярная физическая активность, то есть фитнес. Психологическое расслабление происходит как во время тренировки, так и после нее. Регулярные занятия физкультурой (бег, гимнастика, плавание, аэробика) положительно влияют на состояние нервной системы. Даже в дни между тренировками вы будете чувствовать себя хорошо.

В современном обществе никто не защищен от стрессов, в том числе и е студенты, у которых накануне зачёты, сессия. При таком сбивчивом режиме дня у студентов нередко возникают стрессы. Под стрессом подразумевают состояние сильного и длительного

психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку [4, с. 168].

Как отмечают многие ученые, стресс является причиной многих заболеваний и, следовательно, может нанести значительный ущерб здоровью учащегося, в то время как здоровье является ключом к достижению успеха в учебе и впоследствии на работе.

Стрессоустойчивость не является врожденным качеством тела; его можно развить с помощью соответствующего образа жизни, образования и самообучения.

Выделяют основные причины стресса у современного студента:

- Недостаточное знание предмета
- Лабораторные и домашние работы не выполняются вовремя.
- Большая нагрузка, связанная с объемом домашних заданий.
- Увлекательные отношения в группе с учителем.
- Экзаменационная сессия

Личные причины, включая семейные отношения, состояние здоровья, финансовое положение, поступление в институт (для студентов-нерезидентов), проблемы на работе и т. д. [2, с. 112]

Стресс проявляется в виде раздражительности, депрессии, беспокойства и беспокойства, затрудненного дыхания, мышечного

напряжения, снижения самооценки, потери аппетита, бессонницы и головных болей.

Неспособность снять стресс со временем может привести к заболеванию.

Выделяют основные направления повышения стрессоустойчивости:

- рациональный баланс между работой и отдыхом;
- сбалансированная диета;
- закалка;
- эффективный отдых;
- положительное психологическое состояние
- оптимальный способ физических нагрузок для каждого человека, отношение к здоровому образу жизни [1].

Важно отметить, что физическая активность также называется реакцией на стресс, например. Самый дешевый способ повысить адаптивность - физическая активность. Двигательная активность контролирует жизнь организма, его рост и развитие. Оптимальная физическая активность вызывает физиологический стресс и называется физиологическим стрессом [3, с. 82].

Цель: определить, является ли физическая культура средством борьбы со стрессом у студентов.

Методы исследования: метод теоретического анализа и синтеза научной литературы и интернет-источников, опрос.

Результаты были следующими.

Для понимания того, выступает ли физическая культура, как средство борьбы со стрессом у студентов, нами было проведено социологическое исследование по данной теме.

В анкетировании принимали участие 158 студентов факультета «Математики, информатики и физики «Института и «Математики, информатики и физики», «Института иностранных языков».

Анализ опроса, представлен на рисунках.

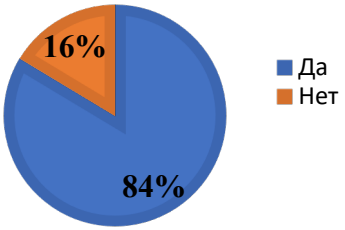


Рис. 1. Занимаетесь ли Вы спортом?

Исходя из рисунка 1 видно, что 84 % опрошенных занимаются спортом, а 16 % - нет.

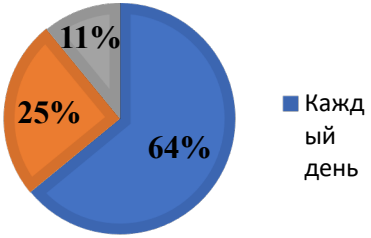


Рис. 2. Сколько раз вы занимаетесь спортом?

По рисунку 2 видно, что большинство (64 %) занимаются спортом каждый день, т.к. это уже их образ жизни. 25 %-занимаются физической культурой 2–3 раза в неделю, и меньшинство (11 %) занимаются очень редко, можно сделать вывод, что у них спорт не является главным в их жизни.

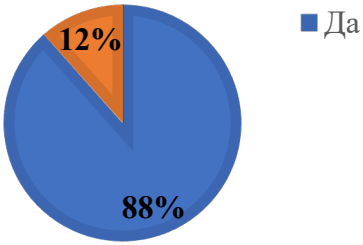


Рис. 3. Испытываете ли вы стресс?

По рисунку 3 видно, что большинство (88 %) студентов испытывают стресс, а (12 %) - нет.

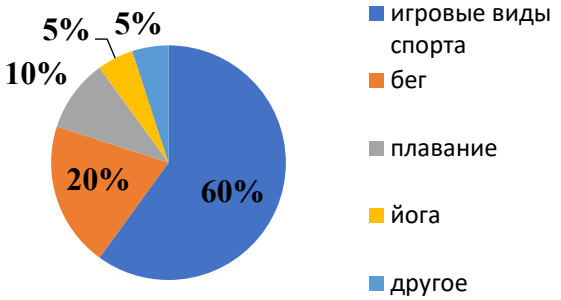


Рис. 4. Двигательной активности в борьбе со стрессом?

Анализ результатов, представленный на рисунке 4, показал, что, по мнению студентов, улучшить психоэмоциональное состояние, помогают для большинства игровые виды спорта — в 60 %, плаванием — в 10 %, занятия йогой — 5 % и 5 % другие виды спорта.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство студентов ведут активный образ жизни, то есть занимаются спортом. Студенты считают, что занятия физической культурой помогает им повысить свой уровень стрессоустойчивости и улучшить им своё здоровье.

Список литературы

1. Бабеци А.А. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс] URL: https://scienceforum.ru/2017/article/2017034004 (дата обращения: 01.04.2021).
2. Ковалева Е.Е. Физическая культура в борьбе со стрессом // XXI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: сборник статей. Ответственный редактор Погонышев Д.А., 2019. — С. 112-113.
3. Кирякина О.В. Стресс и формы борьбы с ним // Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции. - ООО "НАУЧНЫЙ МИР" (Иваново), 2009. — Т.27. — №1. — С. 81а-82
4. Психология XXI века: учебник для вузов / под ред. В.Н. Дружинина. — М., 2003. — С. 475.

Кобяков А.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения»
г. Екатеринбург, Россия

ИГРОВОЙ МЕТОД В ВОСПИТАНИИ ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Аннотация. В работе представлен мониторинг прикладных физических качеств у студентов первого курса на протяжении учебного года. Выявлена положительная динамика показателей быстроты, прыгучести, силовой выносливости и общей выносливости, улучшение работоспособности, что указывает на эффективность использования игрового метода с элементами футбола в процессе прикладной физической подготовки.
Abstract. The paper presents the monitoring of applied physical qualities among first-year students during the academic year. The positive dynamics of indicators of speed, jumping ability, power endurance and general endurance, improvement of working capacity, which indicates the effectiveness of using the game method in the process of applied physical training, was revealed.
Ключевые слова: прикладная физическая подготовка, игровой метод, физические качества
Keywords: applied physical training, play method, physical qualities

Уровень физической подготовленности является одним из показателей готовности студентов к избранной профессии. Анализ особенностей производственной деятельности работников железной дороги определил большое значение для успешности выполнения

трудовых операций и роста производительности труда наличие хорошего состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также психофизических качеств быстроты, силы, ловкости, аэробной и силовой выносливости, стрессоустойчивости [1, 2, 3]. Данные характеристики у будущих специалистов железнодорожных специальностей необходимо формировать в период вузовского обучения на занятиях профессионально-прикладной физической подготовки.

Одной из основных форм организации занятий физической культурой в вузах является спортивно-игровая деятельность. Можем предположить, что правильное использование игровой формы в процессе прикладной подготовки позволит повысить качество физической подготовки и будет способствовать воспитанию у студентов важных профессионально-прикладных качеств.

Цель исследования: определить влияние игровой формы занятий на развитие профессиональных физических качеств у студентов железнодорожного вуза в процессе прикладной физической подготовки.

Методы исследования: анализ научно-теоретической литературы, анализ особенностей профессиональной деятельности работников железной дороги, тестирование физических качеств, метод сравнения и обобщения.

Подбор тестовых заданий и функциональных проб осуществлялся с учетом оценивания прикладных физических качеств

у студентов инженерных специальностей, определяющих их физическую готовность к профессиональной деятельности.

Мониторинг уровня физической и функциональной подготовленности студентов проводился в начале и в конце учебного года.

В педагогическом эксперименте принимали участие студенты-юноши первого курса (n=25), отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, желающие заниматься в группе общефизической подготовки, в структуру которой была введена игровая форма с использованием элементов футбола.

Студенты занимались организованно физической культурой два раза в неделю по утвержденному учебному расписанию, в процессе занятий предлагалось выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, осваивать технико-тактические элементы игры в футбол, демонстрировать умения самостоятельного проведения занятия, проходить тестирование физической и функциональной подготовленности и др.

Результаты исследования. Результаты мониторинга физической и функциональной подготовленности студентов на протяжении учебного года, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ физической и функциональной подготовленности студентов (юношей)

Тест	Начало уч. года	Конец уч. года	Разница
Бег 100 м (с)	14,21	14,00	-0,21

Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	12,35	11,9	-0,45
Отжимание от пола (кол-во раз)	35,1	26,6	-8,5
Прыжок в длину с места (см)	230,9	241,4	+10,5
Пресс из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	49	52	+3
Бег 2000 м (мин, с)	9,10	9,02	-0,08
Бег 3000 м (мин, с)	14,8	14,0	-0,8
Челночный бег (с)	7,4	7,3	-0,1
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	119,5	120,6	+1,1
Поднимание ног до перекладины из виса (кол-во раз)	8,5	10,0	+1,5
Индекс Руфье (у.е.)	9,75	8,05	-1,7
Проба Штанге (с)	52,3	58,2	+5,9

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов показал, что произошли изменения по некоторым исследуемым показателям в начале и в конце педагогического эксперимента. Отмечается улучшение, таких физических параметров в учебной группе, как качества быстроты на 0,21 с, общей выносливости — на 0,8 с, прыгучести — на 10,5 см, силовой выносливости брюшного пресса — на 1,5 раз. Анализ уровня состояния сердечно-сосудистой (проба Руфье) и дыхательной (проба Штанге) системы показал, что произошло улучшение на 1,7 у.е. и 5,9 с соответственно. Однако выявлено снижение силовых характеристик плечевого пояса: результаты подтягивания ухудшились на 0,45 раз, отжимания от пола на 8,5 раз.

Мониторинг позволил выявить изменения физических характеристик, как в группе, так и определить низкий и высокий

уровень подготовленности на уровне каждого студента, тем самым определить эффективность процесса прикладной физической подготовки.

Заключение. Выявленная положительная динамика показателей быстроты, прыгучести, силовой выносливости брюшного пресса и общей выносливости, улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, может указывать на то, что игровая форма занятий, используемая в прикладной физической подготовке студентов-юношей, может являться оптимальным условием воспитания прикладных физических качеств у будущих специалистов железнодорожных специальностей. Однако, при имеющейся положительной динамике отдельных характеристик отмечается снижение силовых кондиций плечевого пояса.

Можем заключить, что игровые формы с элементами футбола смогут достигать большего эффекта, если их сочетать с элементами других видов спорта, такими как атлетическая гимнастика при рациональном соотношении их в учебном процессе.

Хотелось бы отметить, что в представленной работе с целью определения эффективности формирования прикладных физических качеств у студентов транспортного вуза рассмотрена лишь игровая форма с преимущественным использованием элементов футбола. Изучение использования других средств и форм организации занятий в профессиональной физической подготовке студентов

железнодорожных специальностей является целью последующих исследований.

Список литературы

1. Васельцова И.А., Система профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного вуза: диссертация, кандидата педагогических наук. — Самара, 2004, 236 с.
2. Зенкова Т.А., Методика профессионально ориентированного физического воспитания студентов по специальности «управление процессами перевозок на железнодорожном транспорте». Автореферат, диссертация кандидата педагогических наук. — Волгоград, 2013. 21 с.
3. Марчук С.А. Спортивно-игровой метод в психофизической подготовке студентов железнодорожного вуза // Современные проблемы науки и образования. — 2017. — № 5; URL: http://www.science-education.ru/article/view?id=26855 (дата обращения: 26.02.2021).

Николаев Н.Ю.
Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт МВД России»,
г. Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ КАК ФАКТОР СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. В данной работе рассматривается некоторые проблемы, связанные с огневой подготовкой курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Также анализируется взаимосвязь скорости реакции и эффективность стрельбы. Кроме того, в данной работе формулируются некоторые методики по совершенствования скорости реакции применительно к огневой подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Abstract. In this paper, some problems related to the fire training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia are considered. The relationship between reaction speed and firing efficiency is also analyzed. In addition, this paper formulates some methods for improving the reaction rate in relation to the fire training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia.

Ключевые слова: быстрота двигательной реакции, сенсомоторная реакция, огневая подготовка, частноучные методы, общенаучные методы.

Keyword: speed of motor reaction, sensorimotor reaction, fire training, private scientific methods, General scientific methods.

Федеральный закон от 07.02.2011 №3-ФЗ «О полиции» [1] закрепляет право сотрудников органов внутренних дел на применение огнестрельного оружия, обучаясь в образовательных организациях МВД России, курсанты и слушатели постоянно совершенствуют свои навыки обращения с огнестрельным и учебным оружием. Однако, некоторые психофизиологические параметры, которые влияют на результаты стрельбы, требуют особого внимания. Одним из таких параметров является скорость реакции.

Так, А.Л. Насрудинов отмечает, что реакция — это осознаваемое ответное действие на определенный сигнал. Двигательная реакция – это ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями [5, с. 30].

Значимость данного параметра обусловлена как учебной, так и последующей практической деятельностью курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Так, В.А. Торопов и Е.М. Кокоулин отмечают, что в реальной практической ситуации, если перед сотрудником ОВД появится преступник и возникнет необходимость в применении огнестрельного оружия, будет некогда управлять дыханием и вести прицельную стрельбу [4, с. 27]. Исход данной ситуации во многом будет предопределять скорость реакции сотрудника и скоординированность его действий.

В учебной деятельности быстрота реакции необходима для успешного выполнения нормативов и контрольных стрельб, предусмотренных приказом МВД России от 23.11.2017 № 880 [3] и приказом МВД России от 05.05.2018 № 275 [2]. Контрольные стрельбы в образовательных организациях выполняются согласно условиям выполнения упражнения 4 «скоростная стрельба с места по неподвижной цели с заданной зоной поражения». При выполнении данного упражнения существует временной лимит в размере 10 секунд, таким образом, для успешного выполнения данного упражнения также необходима достаточная скорость реакции. Кроме того, имея скорость реакции на повышенном уровне, зачастую курсантам и слушателям удается компенсировать недостаточность в умении управлять дыханием и др.

Так, Д.А. Бакиев, Г.В. Кошевец, Ю.А. Шерстобитов, Р.Р. Халфина разработали авторскую методику, которая позволяет улучшить сенсомоторные реакции сотрудников ОВД [6, с. 5]. Кроме того, по результатам эмпирического исследования была установлена реальная зависимость между сенсомоторными реакциями и эффективностью стрельбы сотрудников ОВД. Суть данной методики состоит в проведении 3 раза в неделю соответствующих занятий с испытуемыми, а именно, перед испытуемым установлен монитор, на котором появляется красный квадрат и в момент его появления испытуемому необходимо незамедлительно нажать на кнопку в его руке. Кроме того, временной интервал с которым появляется данный

квадрат, является различным и составляет диапазон от 1.00 сек до 4.5 сек.

Данная методика является частно-научным методом развития быстроты реакции и в основном ориентирована на визуальный орган восприятия информации. Следует сказать, что для полного развития такого качества как быстрота реакции необходимо применять и общенаучные подходы. Отличные методики развития быстроты реакции применяют для подготовки спринтеров, данный вид спорта требует повышенной быстроты реакции от спортсменов, именно их методики развития данного качества и следует рассматривать в первую очередь.

Одной из самых распространенных методик является – метод повторного выполнения упражнения. Данный метод заключается в повторном реагировании на внезапно появляющийся объект (заранее оговоренный), при использовании данного метода главная задача сократить время реагирования.

Кроме того, опытными учеными в сфере спорта отмечают, что необходимо применять различные раздражители. Среди раздражителей выделяют:

- зрительный;
- слуховой;
- тактильный.

Еще один часто применяемый метод — игровой, данный метод заключается в выполнении определенных заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуаций.

Отдельным, но не менее значимым элементов в воспитании быстроты реакции, является развитие реакции на движущийся объект. При развитии данного компонента необходимо уделить особое внимание начальному этапу — нахождение и фиксация объекта в поле зрения сотрудника ОВД. Этот промежуток времени составляет практически весь период сложной реакции. Развитие данного качества осуществляется по двум основным направлениям:

- формирование умения заблаговременно обнаружить и зафиксировать объект в поле зрения, при этом прогнозируя возможные изменения направления его движения или действия (если в качестве объекта выступает человек);
- целенаправленное увеличение требований к быстроте простой реакции на объект и объему необходимых действий по его обнаружению.

Итак, быстрота двигательных реакций является достаточно значимым физическим качеством при огневой подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Данный параметр имеет тесную взаимосвязь между эффективностью выполнения нормативов и контрольных стрельб, так как позволяет сократить время на переход из состояния покоя к активному выполнению определенных действий. Для воспитания данного

качества существуют частно-научные методики, одна из которых описана в настоящей статье, а также общенаучные. Для формирования быстроты двигательной реакции в максимально короткий срок необходим комплексный подход и применение как честно научных методик, так и общенаучных.

Список литературы

1. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 N 3-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.garant.ru (дата обращения: 06.12.2020)
2. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.garant.ru (дата обращения: 24.12.2020)
3. Приказ МВД России от 23.11.2017 N 880 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.garant.ru (дата обращения: 24.12.2020)
4. Торопов В.А. Обоснование эффективности методических приёмов совершенствования огневой подготовленности сотрудников органов внутренних дел к действиям в реальных условиях / В.А. Торопов, Е.М Кокоулин // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России № 4. 2017. 76 С.
5. Насрудинов А.Л. Быстрота и методика её развития.// В.К.Р. — 2016. 51 С.
6. Бакиев Д.А. Взаимосвязь сенсомоторных реакций сотрудников органов внутренних дел в ходе применения авторской программы повышения специальной подготовленности / Д.А. Бакиев, Г.В. Кошевец, Ю.А. Шерстобитов, Р.Р. Халфина // Современные проблемы науки и образования № 5. 2016. 7 С.

Чепаков Е.М.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
г. Санкт-Петербург, Россия

Трушина ТЛ.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»
г. Санкт-Петербург, Россия

БАЗОВЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (РАЗДЕЛ «СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»)

Аннотация: В работе показана важность строевых упражнений и уровень владения ими преподавателями вузов, учителями физической культуры, студентами института физической культуры и спорта дневного и заочного обучения. Рассматриваются группы строевых упражнений: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания, выполняя которые, возникают трудности и разночтения при подаче команд, на практических занятиях по физической культуре и спортивно-педагогическим дисциплинам.
Abstract: The work shows the importance of combat exercises and the level of their proficiency of university teachers, physical education teachers, students of the Institute of Physical Culture and Sports of day and distance learning. Groups of combat exercises are considered: drill techniques; Building and rebuilding Movement unraveling and bowing, performing which, there are difficulties and discrepancies in the

presentation of teams, practical classes in physical culture and sports-educational disciplines.

Ключевые слова: строевые упражнения, трудности при решении педагогических задач.
Keywords: construction exercises, difficulties in solving pedagogical problems.

В начале XIX века был расцвет национальных систем гимнастики. Это, хорошо известные гимнастические системы: Французская, Немецкая, Шведская системы гимнастики. Чуть позднее, появилась Чешская (Сокольская) система гимнастики. Во всех гимнастических системах большое значение уделялось не только выполнению гимнастических упражнений, но и дисциплине, правильной организации занятий. Для этого использовались строевые или в то время их называли порядковые упражнения.

В настоящее время строевые упражнения (СУ) также имеют большое значение. Они входят в школьные образовательные программы, в программы средних профессиональных заведений, вузов страны и применяются практически на каждом занятии (уроке) по физической культуре или спортивно-педагогическим дисциплинам.

О значимости СУ говорят результаты проведённого нами исследования [2, с. 375]. В исследовании принимало участие 117 респондентов. Среди них: преподавателей высших учебных заведений, кафедр физического воспитания и спортивно-педагогических дисциплин — 38; учителей физической культуры

общеобразовательных школ — 19; студентов старших курсов дневного обучения института физической культуры и спорта (ИФКиС) — 39, студентов старших курсов заочного обучения (ИФКиС) — 21.

Исследование показало, что «на каждом занятии» и «достаточно часто» 74,5% студентов дневного обучения используют СУ на своих занятиях; 62% студентов заочного обучения; 100% — учителей физической культуры и 82% — преподавателей вузов.

К сожалению, владеют СУ не все респонденты на высоком уровне. На поставленные вопросы, кусаемые точных команд СУ, относительно лучшие знания показали студенты ИФКиС дневного обучения — 69,5%; на втором месте, преподаватели вузов — 31,3%; студенты ИФКиС заочного обучения, правильно ответили — 28,1%. И, лишь — 23,2 % правильных ответов было у учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Педагогические наблюдения за проведением занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», другим спортивно-педагогическими дисциплинами, анализ учебно-методической литературы, видеоматериалов проведения практических уроков по физической культуре в общеобразовательных школах, показал, что СУ не всегда используются по назначению, часто даются не точные команды, не точно выполняются перестроения, строевые приёмы, передвижения. Разберём наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении

четырёх групп СУ (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания).

К первой группе СУ, «Строевые приёмы», относятся команды: «Равняйсь!»; «Смирно!»; «Вольно!»; «Отставить!»; «Разойдись!»; Расчет; Повороты на месте.

Часто, преподаватели вузов, учителя школ, студенты-практиканты, проводящие практические занятия подают команды и не требуют их выполнения, например: «Равняйсь!», а далее сразу звучит команда «Смирно!», хотя при подаче команды — «Смирно!», предыдущая «Равняйсь!», была не выполнена. Нельзя подавать другую команду, если не выполнена предыдущая команда. Следует добиться выполнения команды. Так, в случае если, большинство учеников или студентов не выполнили определённую команду, то следует дать команду «Отставить!». И, только после её выполнения, дать новую команду. В случае, если не выполнили один-два человека, дать персональное замечание (*Иванов, «поверните голову!», «не шевелиться!» и т.д.*).

Воспитанники должны стоять в строю по росту, при команде — «Равняйсь!», выровняться в шеренгах (носки на одной линии, если линии нет, линия — условная), повернуть голову в сторону правого фланга, расправить плечи, поднять подбородок, видеть грудь четвертого человека, считая себя первым (правое ухо должно быть выше левого). Стоя в колоннах (выровняться в затылок друг другу).

По команде — «Смирно!», принять строевую стойку (она же О.С.) и не шевелиться.

На практических занятиях, часто, при расчете допускаются ошибки. Если расчёт производится с целью выяснения количества учащихся в строю, подается команда: «По порядку — Рассчитайсь!». Левофланговый, делает шаг (с левой ноги, приставляет правую ногу) и говорит «Расчет окончен!». В других расчётах — не надо говорить «Расчёт окончен!». Это часто происходит на занятиях при расчётах *«На первый-второй, рассчитайсь!», «По три-четыре и т.д. рассчитайсь!»,* а также в перестроениях уступами, когда занимающиеся рассчитываются на то количество шагов, на которое нужно выйти из шеренги или из колонны по одному.

Часто ошибки звучат при подаче команды для расчёта, например: правильно звучит расчёт «На первый-второй — Рассчитайсь!». Но, нельзя говорить *«На первый-второй-третий — Рассчитайсь!»* или *«На первый-третий — Рассчитайсь!»*. Всё что больше двух — нужно говорить! «По три, по четыре, по пять и т.д. — Рассчитайсь!». При расчёте, занимающиеся должны повернуть голову — налево (независимо — расчёт производится в шеренге или стоя в колонну по одному).

Команда — «Отставить!» подается в том случае, если большинство в группе — не выполнили последнюю команду. После команды «Отставить!» — выполняется предыдущая команда.

В случае невыполнения команды одним-двум воспитанниками, следует сделать персональное замечание.

Основные ошибки при поворотах на месте, *это: сгибание ноги, «размахивания» руками, поворот «Кру-гом!» выполняется не через левое плечо.* Кроме того, часто перед выполнением команды — *не принята строевая (О.С) стойка.* На эти ошибки следует обращать внимание на каждом занятии и своевременно их исправлять.

Ко второй группе СУ относятся «Построения и перестроения».

К построениям относятся команды: «Становись!», построение в шеренгу, построение в колонну.

Какие ошибки встречаются при подаче команд?

При построении в шеренгу часто звучат команды: *«Построились!», «Встали в строй!», «Становись!»* и др. Команда должна подаваться однозначно! «Группа, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!». При этом группа становится слева от педагога, по росту, с правильным интервалом. Левую руку во время подачи команды поднимать не нужно.

При построении в колонну по одному также часто звучат неверные команды: *«Построились в колонну!», «Построились в колонки!», «В одну колонну становись!»* и др. Команда должна подаваться однозначно! «Группа, в колонну по одному — СТАНОВИСЬ!».

Студенты-практиканты часто путают колонны и шеренги, поэтому нужно объяснить, что все, что связано с «колоннами», должно звучать «в колонну по одному, в колонну по два, по три» и т.д. Но «в одну шеренгу, в две шеренги, в три шеренги» и т.д.

В СУ много разных перестроений, но для проведения занятий необходимо знать, как минимум, несколько из них, это: «перестроение из одной шеренги в две и обратно»; «перестроение из одной шеренги в три и обратно»; «перестроение из колонны по одному (в колонну по три, по четыре и т. д.) поворотом в движении»; «перестроение уступами из шеренги». Реже используются перестроения «дроблением и сведением», «из одного круга в два и три» и другие.

На что следует обратить внимание при подаче команд?

Студенты часто путают, кто, куда идёт в перестроениях «из одной шеренги в две, в три и обратно». Здесь следует объяснить, что из одной шеренги в три и обратно — высокие (первые) идут назад, им так будет лучше видно, что происходит впереди, выражаясь терминологией из СУ, на линии фронта (так, студенты лучше запомнят данное перестроение). Однако, на перестроение «из одной шеренги в две и обратно» — это правило не работает, там высокие остаются на месте, вторые заходят за первых.

При перестроении из колонны по одному «в колонну по три, по четыре и т. д. поворотом в движении» часто звучат не точные команды: *«Через середину (через центр), в колонну по три, по четыре*

и т.д. — Марш!», «Налево (направо), в колонну по три, по четыре и т.д. — Марш!» и др. Данное перестроение выполняется по команде: «В колонну по три (по четыре, по пять и т.д.) налево (направо) — МАРШ!». И, не нужно говорить через середину (или через центр), т.к. дать команду для перестроения мы можем как до середины, так и после середины зала (не зависимо от центра), в любом удобном для решения педагогических задач месте. Алгоритм подачи команды такой: «строй — направление – способ исполнения». При обратном перестроении следует группу повернуть так, чтобы в колоннах студенты стояли по росту друг за другом и дать команду: «В колонну по одному налево (направо) в обход шагом — МАРШ!». Здесь, легко запомнить (добавляется только строй — «В колонну по одному..!», остальное говорим, точно так, как в начале занятия для передвижения студентов).

При перестроении уступами из шеренги, следует помнить, что количество шагов, на которое следует перестроить студентов, зависит от количества занимающихся, помещения или спортивной площадки, где проводится занятие, а также используемых предметов (например, гимнастическая палка, мяч). Важно, чтобы студентам удобно было заниматься, т.е. выбрать то количество шагов, которое позволит оптимально увеличить интервал и дистанцию. В основном студенты правильно дают команды и выходят по счету (счет подается на один шаг больше, для приставления ноги). Например, на 9–6-3 — рассчитайсь! По расчёту — «Шагом-марш!» (в данном случае,

считать нужно до 10). При обратном перестроении студенты часто не знают как правильно производить счёт. Обратное перестроение (счёт должен быть — «Раз-Два!», «Раз-Два!», «Раз-Два!» до завершения перестроения). После подачи команды для обратного перестроения – студенты поворачиваются «Кру-гом!» через левое плечо, приставляют ногу и, с левой ноги идут на свои места, приставляют ногу и, самостоятельно поворачиваются «Кру-гом!» (последовательно друг за другом, в шеренге).

К третьей группе СУ относятся «Передвижения». Основными передвижениями являются: «Походный шаг»; «Строевой шаг»; «Остановка строя»; «Движение на месте»; «Переход с движения на месте к передвижению»; «Изменение длины и частоты шага»; «Захождение плечом»; «Обход»; «Диагональ»; «Противоход»; «Змейка»; «Круг»; «Движение к точкам зала»; «Скрещение»; «Петля»; «Спираль»; «Передвижения с поворотами»; «Движение бегом».

На что следует обратить внимание при подаче команд?

Для начала движения по залу, когда студенты стоят в правом верхнем углу (в шеренге), после поворота «Напра-во!» часто подаются разные не точные команды: *«Шагом Марш!», «В обход, по залу, шагом Марш!», «По залу — Марш!»* и др. Правильной командой является: «Налево в обход — шагом Марш!» [1, с. 220].

Варианты ходьбы могут быть разные, например: «Скрестным шагом, со сменой ног — Марш!»; «Правым боком — Марш!»;

«Спиной вперёд — Марш!»; «На носках Марш!», указать положение рук и т.д. «Шагом-Марш! Подается только с места, в движении «Шагом» (опускается), подается только «Марш!» и сразу следует счет «Раз-два-три-четыре».

Часто студенты неправильно используют команды: «На месте!» и «Направляющий — на месте!». Следует объяснить, что команда — «Направляющий — на месте!», подается для того, чтобы все подтянулись в сомкнутый строй, выровнялись, приняли правильный интервал (если строй в колонну по два и более) и дистанцию (вытянутая рука). Для остановки подается команда — «СТОЙ!», под левую ногу. Но, лучше дать предварительную команду «Группа!» и после небольшой паузы — остановить. Часто на занятиях можно услышать «На месте — СТОЙ!» (это две, совершенно разные команды, одна для маршировки, другая для остановки!).

Если нужно выполнить несколько шагов: Подается команда: два, три, четыре шага — вперёд или назад шагом — «МАРШ!». Счет выполняется на один больше, для приставления ноги. Все передвижения в СУ выполняются с левой ноги! Если не указано, что выполнение с правой ноги, например: «Приставной шаг вправо — шагом марш!».

По завершении диагонали, или проходя в колонну по одному, через центр студенты не знают или не успевают дать команду: «Налево (направо), в обход — МАРШ!» (часто говорят: «Налево!»

или «Направо!», не указывают «в обход — МАРШ!»). Для возобновления движения (после маршировки — «На месте!», подается под левую ногу, команда — «Прямо!». А если впереди стена или какое либо препятствие (прямо идти нельзя) — подается команда — «Налево (направо), в обход — МАРШ!»

Часто студенты подают команду *«Змейкой Марш!»* не используя *«противоход».* Это ошибка. Сначала следует дать команду «Противоходом налево (направо) — Марш!», а после первого «противохода» подается — «Змейкой Марш!»

В каком месте можно дать команду — «По кругу — Марш!»? Если мы хотим, чтобы занимающиеся располагались по всему залу, по большому кругу, то команда подается на левой или правой середине зала (в спортивных играх — это середина боковой линии). Если подать команду на верхней или нижней середине (середины лицевой линии), то круг будет ближе к той середине, где начинается круг, т.к. спортивные залы имеют площадь — прямоугольную. На углу зала подавать команду — нельзя!

Подавая команды для бега, часто студенты не говорят — «Марш!». Дают команду «Бегом!», «С захлёстом голени!». Варианты бега могут быть разные — «Прямыми ногами вперёд — МАРШ!»; «Спиной вперёд — МАРШ!» и т.д. Используя гимнастическую терминологию, не будет шибкой, если прозвучат такие команды: «Сгибая ноги вперёд — МАРШ!» и «Сгибая ноги назад — МАРШ!».

Возникают трудности по «скрестному» шагу (бегу) и приставным шагам, шагам «галопа». Очевидно, что в приставных шагах — нет фазы полёта, поэтому используя гимнастическую терминологию — это шаги «галопа». Команда подается — «Шаги галопа, правым (левым) боком — Марш!» (указать положение рук, например, руки на пояс).

Скрестный бег вызывает трудность у студентов, т.к. чтобы дать точную команду, нужно указать какая нога впереди, например: «Скрестным бегом — «правой или левой — Марш!»; «Со сменой ног — Марш!».

К четвёртой группе СУ относятся «Размыкания и смыкания».

Данная группа СУ реже применяется на занятиях. Разновидности из данной группы подробно изучают студенты ИФКиС (как будущие специалисты), а для студентов других факультетов достаточно использовать один два вида из группы «Размыкания и смыкания». Наиболее простым и часто применяемым является размыкание «приставными шагами на вытянутые руки». Команда подается: «Группа, приставными шагами, на вытянутые в стороны руки, от середины (влево, вправо) — разом-кнись!». Для смыкания подается команда: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сом-кнись!».

Однако, на что следует обратить внимание? Проводя практическое занятие по спортивно-педагогическим дисциплинам, по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная

дисциплина)», с целью увеличения моторной плотности, на наш взгляд, не целесообразно использовать размыкания и смыкания в принципе, если для этого нет необходимости. Здесь, важно, умело использовать перестроения, с учетом помещения (зал, спортивная площадка, количество занимающихся, предметы и снаряды, которые планируются использовать на занятии). Если выбрать правильное перестроение, указать необходимый интервал и дистанцию с учётом реальных условий проведения занятия (количество шеренг, колонн в разомкнутом строю), то не понадобятся никакие размыкания и смыкания.

Часто на практических занятиях бывает так: перестроили студентов, видим, что им тесно, начинаем их «двигать» влево, вправо, назад или вперед. Особенно, если помещение спортивного зала позволяет увеличить до оптимального соотношения интервал и дистанцию. Безусловно, здесь нужно продумать организацию занятия так, чтобы не терять время на ненужные «телодвижения».

И, в заключение, следует отметить, что при подаче команд для выполнения СУ, преподаватель (студент-практикант) обязан:

- принять О.С., подавая пример обучающимся;
- выбрать правильное место положения в зале (на спортивной площадке), чтобы видеть всех студентов (студенты должны видеть преподавателя);
- громко, четко подавать предварительные и исполнительные команды, выделяя три части: «предварительную

часть», «паузу» и «исполнительную часть». Например: предварительная часть «Нале…», пауза « —», исполнительная часть «…ВО!». Пауза зависит от количества студентов. Чем больше студентов в группе, тем длиннее пауза;

- громкость подачи команд должна быть оптимальной. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и «крикливость». Следует отметить, что «крикливость» — иногда больше напрягает, чем команда, поданная тихим голосом;
- использовать СУ, прежде всего, для решения задач занятия. Нельзя злоупотреблять СУ, т.к. это может привести к потере интереса занимающихся к занятию.

Список литературы

1. Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры / А.Т. Брыкин, М.Л. Укран, А.М. Шлемин и др. М.: «ФиС», 1950. — С. 220.
2. Чепаков Е.М. Владение базовыми профессионально-педагогическими умениями специалистов по физической культуре и спорту / Е.М. Чепаков//Физическая культура в образовательном пространстве России: Состояние, тенденции, перспективы. Сборник материалов науч.-практ.конф. «Герценовские чтения»/ СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена., 2019. — С. 373-376.

Турьева Л.Р.
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»
г. Санкт-Петербург, Россия

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Цель исследования — разобрать вредные привычки современной молодежи. Разобрать причины и мотивы становления вредных привычек у современной молодежи, объяснить влияние и последствия на организм плохого образа жизни. В статье рассмотрены как привычки, которые не считают вредными, хотя именно таковыми они и являются, так и общепринятые. Научная новизна работы заключается в рассмотрении вопроса с привлечением работ современных медиков. В результате исследования были обоснованы причины возникновения вредных привычек у современной молодежи.

Abstract. The purpose of the study is to disassemble the bad habits of modern youth. To understand the reasons and motives for the formation of bad habits in modern youth, to explain the impact and consequences on the body of a bad lifestyle. The article considers both habits which are not considered harmful, although they are, and generally accepted ones. The scientific novelty of the work lies in the consideration of the issue with the involvement of the works of modern physicians. As a result of the study the reasons for the emergence of bad habits in modern youth were substantiated.

Ключевые слова: современная молодежь, вредные привычки, здоровье, возникновение.

Keywords: today's youth, bad habits, health, emergence.

Становлению плохого здоровья в студенческом возрасте содействует ряд особенностей студента: копирование поведения взрослых, потребность в самоутверждении себя в обществе, тревожный эмоциональный фон, становление социальных мотивов отдачи обществу и познавательных мотивов или же обычная привычка, которая по мнению большинства не является вредоносной. Образование вредных склонностей объясняется потребностью к самоосознанию себя, как целостной личности среди подростков. Именно в этом возрасте активность в целом носит неизбирательный характер и оказывается неразрывно связанной с желанием одобрения сверстников или механическим движением, которое делается на «автомате», без осознания вредоносности данного процесса.

Чаще всего упоминая данную тему, мы говорим об алкоголе, курении и наркотических веществах. На данный момент все больше и больше рынок табачной продукции захватывают компании, продающие электронные девайсы на основе солевых жидкостей с высоким содержанием никотина. Для молодежи, которой с детства повторяли «курить сигареты нельзя!» — это «отличная» замена, так как «это не сигарета», в ней нет табака, взрослый не сможет по запаху догадаться, курили вы или нет, также подросток может употреблять никотин не только на улице, но и в любом помещении, от школы до университета. Алкогольная продукция также стала намного доступнее, теперь ее можно приобрести в любом не сетевом магазине без удостоверения личности. Наркотические вещества также

набирают популярность, находясь в плохой компании молодые люди могут без труда приобрести любой препарат или вещество, что дает большой толчок для развития нездорового поколения.

Многие люди даже не знают, что у них есть вредные привычки и не представляют, какое сильное негативное влияние они оказывают на свой организм. Вы когда-нибудь хрустели пальцами? Как часто вы это делаете? Задумывались ли вы, что данная привычка не является разминкой?

Когда человек хрустит пальцами, он резко уменьшает давление в межсуставной жидкости и газ, находящийся в ней выделяет пузырьки, а они в свою очередь лопаются, издавая звук. Со временем все станет на свои места, но пока это произойдет, в суставах пальцев нарушается баланс межсуставной жидкости и из-за этого “расшатываются” суставы. Спустя 8-12 лет этой пагубной привычки Вы заметите, что суставы начнут опухать, пальцы приобретать уродливую форму. При продолжительном хрусте Вы можете дестабилизировать суставы, а это в свою очередь может спровоцировать вывихи и защемление нервных окончаний, привести к воспалительным процессам в тканях, следующим шагом будет появление артрита. Во избежание этих последствий специалисты предлагают проводить динамические упражнения.

Мы привыкли чистить уши ватными палочками, так ли это безопасно? В здоровых ушах процесс самоочищения происходит самостоятельно, сера продвигается по слуховому проходу при

жевании. Если имеется в том необходимость, аккуратно очищать нужно только ушную раковину, но ни в коем случае не слуховой проход, потому что сера в нём обязана присутствовать. Если попытаться её удалить, серные массы могут оказаться слишком близко к барабанной перепонке, «благодаря» чему произойдёт прессование серы и образование серных пробок. Также ватными палочками переносится грибок, который потом может вызывать зуд в ушах, воспаление, а также постепенное снижение слуха.

В развитых странах большим спросам у молодежи начали пользоваться киберспорт арены – компьютерные клубы. Подростки часами не выходят из-за компьютера, ограничивая свой сон, перестают выполнять элементарные обязанности по дому, начинают «забывать» о гигиене, если невозможность играть в компьютерные игры вызывает у них синдром отмены – человек становится раздражительным, нервным, депрессивным. Все это говорит о том, что у подростка лудомания — игровая зависимость. Каждый час, проведенный перед монитором, повышает вероятность развития метаболического синдрома, который напрямую связан с диабетом 2 типа и болезнями сердца. В этом случае во избежание последствий следует обратиться к специалисту.

Многие во время того, как сильно сосредоточены или сконцентрированы не замечают, как начинаю кусать ручку, облизывать волосы, грызть ногти, скрежетать зубами — все это люди делают для смягчения стресса и тревоги, снятия напряжения. Однако

у каждого из этих механических действий есть название и за каждым стоит нервное расстройство. Онихофагия — обкусывание ногтей и прилежащих к ним тканей. Подросток таким образом справляется со стрессом, копирует поведение кого-либо из членов семьи, сверстников. Эта вредная привычка — прямой путь к заболеваниям, дополнительный риск подхватить острую кишечную инфекцию, дизентерию, холеру, брюшной тиф, ботулизм и даже гепатит А. Трихобезуар — инородное тело в желудке, состоящее из волос, слипшихся в плотный камень. Этот процесс часто развивается при психических расстройствах и различных видах неврозов. Патология встречается в основном у лиц женского пола, имеющих навязчивое состояние по откусыванию, облизыванию и проглатыванию волос. При появлении симптомов следует обратиться к специалисту.

Чтобы перебороть и отвратить себя от пагубных последствий данных вредных привычек рекомендуется переключать внимание на что-то другое, во время тревожных ситуаций можно использовать массажер-антистресс или сжимать мягкий предмет, заведомо положенный вами в карман, на случай таких моментов.

В результате проведенного исследования можно заключить, что главные факторы, способствующие возникновению вредных привычек современной молодежи — нестабильность в семье, стресс, тревожность, давление окружающих. Таким образом, необходима совместная работа родителей, педагогов, психологов по выработке положительных факторов.

Список литературы

1. Воробцова Т.Н. Профилактика «вредных» привычек и пропаганда здорового образа жизни. Волгоград: Корифей, 2010.
2. Турьева Л.В. Лекция «Вредные привычки их последствия». Санкт-Петербург, 2015.

Граханов А.С.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»
г. Челябинск, Россия

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Результаты исследования показали, что выявление энергетического состояния студентов является основанием для функциональной оценки адаптационного процесса. В процессе учебно-тренировочной деятельности студентов необходимо учитывать биоэнергосистему и показатель цветового энергетического центра функциональной системы. Студентам необходимо развивать базовую энергию (красного, светло-красного или ярко-красного цветов) первого энергетического центра энергосистемы позвоночного канала в совершенствовании функциональной системы.

Annotation. The results of the study showed that the identification of the energy state of students is the basis for the functional assessment of the adaptation process. In the process of teaching and training activities of students, it is necessary to take into account the bioenergosystem and the indicator of the color energy center of the functional system. Students need to develop the basic energy (red, light red, or bright red) of the first energy center of the spinal canal energy system in improving the functional system.

Ключевые слова: физические упражнения, функциональная работоспособность, и оздоровительный процесс, биоэнергосистема, студент, физическая нагрузка.

Keywords: physical exercises, functional performance, and wellness process, bioenergosystem, student, physical activity.

Развитие биоэнергосистемы энергетических центров в укреплении здоровья студентов способствует развитию адаптационного общего аэробного порога физической нагрузки физических упражнений на гибкость, ловкость, равновесие, точность, меткость, ритмичность, пластичность, силу, быстроту, общую выносливость с применением дыхательных упражнений. Физическая нагрузка физических упражнений эффективно развивают энергосистему энергетических центров через мышцы опорно-двигательного аппарата, позвоночный канал и восстановительный процесс [1-7].

Студент, имеющий заболевание на уровне энергосистем, энергетических центров, имеет соответствующие заболевания и на уровне функциональной системы [8-12]. Развитие энергосистемы, энергетических центров студентов позволит рационально применять физическую нагрузку физических упражнений в оздоровительном процессе. Можно полагать, что несовершенная энергосистема энергетических центров – несовершенный оздоровительный процесс функциональной системы. [13-22].

Цель исследования: изучение физической нагрузки физических упражнений на биоэнергетику, функциональное состояние и оздоровительный процесс студентов

Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, преобразующий эксперимент, анализ и обобщение информации, квантовый метод, метод математической

статистики. В исследовании участвовало 40 студентов. Квантовый метод – это контактная или дистанционная оценка биоэнергосистемы студентов, применяемая для восстановительного процесса, функционального состояния учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. У студентов определялось в учебно-тренировочной деятельности: функциональное состояние, восстановительный процесс и цветовой энергетический уровень биоэнергосистемы энергетических центров. Биоэнергосистема энергетических центров экспериментальной и контрольной групп оценивалась от 1 до 10 баллов квантовым методом.

Результаты исследования и их обсуждение. Развитие биоэнергосистемы энергетических центров студентов зависит от функционального состояния физической нагрузки физического упражнения в поддержании тонуса мышц опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения являются эффективным средством в повышении функциональной работоспособности и оздоровительного процесса студентов.

Различные виды сколиозов, травм позвоночника влияют на биоэнергосистему энергетических центров и функциональное состояние студентов. Травмированный позвоночный канал приводит к снижению цветовой биоэнергосистемы энергетических центров. Развитие у студентов биоэнергосистемы энергетических центров определяет состояние здоровья. Развитая биоэнергосистема энергетических центров — сильная функциональная система

студентов. Травматизм функциональной системы приводит к снижению биоэнергетики энергетических центров студентов. Развитая биоэнергетика влияет не только на функциональное состояние, но и на образовательный процесс. Биоэнергетику энергетических центров следует развивать аэробной физической нагрузкой физического упражнения с применением тотальных, а не региональных упражнений.

Аналогичные результаты студентов экспериментальной и контрольной группы выявили при пульсе 120 ударов в минуту коричневого энергетического центра на достоверном уровне значимости при 1,5 и 0,7 баллов (Р 2,66 > 0,05).

Студенты экспериментальной группы в отличие от студентов контрольной группы по окончании педагогического эксперимента демонстрируют адаптационную, аэробную нагрузку физического упражнения функциональной системы и развитую биоэнергетику желтого энергетического центра при пульсе 130 ударов в минуту на достоверном уровне значимости при 1,1 и 0,8 баллов (Р 2,25 > 0,05).

Состоянием биоэнергетики студентов необходимо владеть в процессе тренировочной деятельности. В учебно-тренировочной деятельности по биоэнергетике студентов определяется функциональное состояние, адаптационный процесс при обучении и воспитании физических и двигательных качеств. В изучении биоэнергосистемы авторы отмечают, что энергосистема студентов определяет функциональное состояние.

В исследовании автор доказывает, что высокому функциональному состоянию соответствует высокий уровень специальной физической подготовленности, развивающий энергосистему центрально-нервной, нервно-мышечной и функциональной работоспособности спортсменов. Автор отмечает, что определенному уровню функциональной подготовленности, соответствует и определенный уровне энергосистемы спортсменов [19-22].

Заключение. Выявление вариативного энергетического состояния студентов является основанием для функциональной оценки адаптационного процесса. В процессе учебно-тренировочной деятельности студентов необходимо учитывать биоэнергосистему и показатель цветового энергетического центра функциональной системы. Студентам необходимо развивать красную базовую энергию (красного, светло-красного или ярко-красного цветов) первого энергетического центра энергосистемы позвоночного канала в совершенствовании функциональной системы.

Список литературы

1. Белеусова Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 12. — С. 60–62.
2. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры [Монография]: Челябинск: ЧГПУ, 1998. — 149с.

3. Волков В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. — С. 31–32.
4. Сиваков, В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. №10. — С. 28–30.
5. Сиваков, В.И. Подвижные игры как средство оптимизации психических свойств и состояний девочек 10–11 лет на уроках физической культуры [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2002. №10. — С.14–17.
6. Сиваков, В.И. Проявление психической напряженности у лыжниц в различных фазах биологического цикла [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2003. №2. — С.32–34.
7. Сиваков, В.И., Сиваков, Д.В. Хронобиологические факторы, влияющие на соревновательную деятельность биатлонистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. № 12. 2005. — С. 28–30.
8. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Монография]: Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. — 164 с.
9. Михеев А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 2. — С. 21–22
10. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2001. № 3. — С. 6–8.
11. Сиваков В.И., Сиваков Д.В. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 10. — С. 2–7.

12. Сиваков В.И., Сивакова М.Ю. Взаимосвязь между внешним природным фактором и психоэмоциональным состоянием спортсменок в соревновательной деятельности [Журнал]: Мир психологии. — 2009. — № 2. — С. 194–199.
13. Сиваков В.И., Сиваков Д.В. Управление психофизиологической нагрузкой [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2009. № 8. — С.51–53.
14. Сиваков В.И., О влиянии атмосферного давления на психофизиологические процессы школьников [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2010. № 7. — С.51–52.
15. Сиваков В.И., Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнованиях [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 9. — С. 66–69.
16. Сиваков В.И. Сиваков Д.В. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности [Журнал]: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. — С.63–65.
17. Сиваков В.И., Сиваков Д.В., Сиваков В.В. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — №12 (142). — 2016. — С. 116–119.
18. Сиваков В.И., Сибагатуллин А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 2 (144). — 2017. — С. 234–237.

Смирнова А.А., Ганин Д.Г., Гайкалов А.П.
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет
технологий управления и экономики»
г. Санкт-Петербург, Россия

ПОНЯТИЕ ДОПИНГА, ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ПРОБЛЕМА АНТИДОПИНГОВОЙ ПОЛИТИКИ СОВРЕМЕННОСТИ

Аннотация. В работе представлены трактовки понятия «допинг» разных авторов. Раскрыты главные аспекты развития истории допинга. Проанализирована главная проблема антидопинговой политики современности, которая заключается в отсутствии пропаганды нравственных морально-гуманистических ценностей на образовательных началах.
Abstract. The paper presents interpretations of the concept of "doping" by different authors. The main aspects of the development of the history of doping are revealed. The main problem of the anti-doping policy of our time, which is the lack of promotion of moral and humanistic values on an educational basis, is analyzed.
Ключевые слова: допинг, спорт, Олимпийские игры, запрещенные вещества, стимуляторы, ВАДА, МОК.
Keywords: doping, sports, Olympic Games, banned substances, stimulants, WADA, IOC.

Издавна спорт является важной и неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Однако мы постоянно слышим от СМИ, что спортсмены из года в год прибегают к допингам с целью улучшения результатов. В связи с чем возникает вопрос: какова главная проблема антидопинговой политики современности?

Для начала необходимо разобраться в понятии самого слова «допинг».

Толковый словарь Ожегова дает следующее определение интересующему нас понятию:

«Допинг — это средство на короткое время взбадривающее организм» [5].

В Большой российской энциклопедии дается следующее определение термину «допинг»: фармакологические препараты, вещества и методы, временно усиливающие физическую и психическую деятельности, запрещенные для использования в спорте.

Английское слово «doping» — образуется от слова «dope» — наркотик. На некоторых диалектах (например, этнических групп банту) слово «dop» означает наркотический напиток, используемый в религиозных обрядах.

Также известно, что в конце XIX века словом «dope» называли наркотическое вещество, которое применялось на беговых лошадях в качестве энергетического стимулятора. Об этом также упоминает в своем толковом словаре Д.Н. Ушаков [4, 5].

Исходя из всего вышесказанного, можно сформулировать следующее определение:

Допинг — это запрещенные в спорте вещества, способы и методы, усиливающие физическую, психическую, функциональную активность организма человека, с целью недобросовестного улучшения показателей в спортивных соревнованиях.

История возникновения и использования допинга прослеживается с давних времен. Ещё задолго до существования Олимпийских игр, жители Древнего Египта, Вавилона, использовали различные стимуляторы для стимуляции воинов в сражениях. Индейцами Северной и Южной Америки применялись (и применяются до сих пор) такие растения как кока, сарсапарилла, используемые в качестве энергетических средств. Спортсмены Древней Греции использовали достаточно неординарные усилители, такие как: семенники убитых животных, кунжут, ягнятина, вино, также применяли различные заговоры и другие способы, чтобы улучшить спортивные результаты. Также нельзя не упомянуть, что время Второй мировой войны солдаты употребляли психо-стимуляторы для активизации работоспособности, для повышения стойкости и выносливости [2, с.710].

Как упоминалось ранее, сам термин «допинг» впервые появился у южноамериканских племен, как название напитка, используемого в религиозных обрядах. Конкретно в спорте рассматриваемый термин начинает употребляться с 1865-го года, с момента, когда стало известно, что в Амстердаме во время соревнований по плаванию голландские спортсмены использовали стимуляторы. Следующим сенсационным событием в 1886 году стала гибель Артура Линтона — спортсмена-велосипедиста, многие считают, что его смерть была вызвана употреблением допинга, однако, до сегодняшнего времени это является лишь предположением.

Борьба с допингом началась только во второй половине XX века, до этого времени многие спортсмены и их тренера прибегали к использованию различных допинговых средств.

Примеры некоторых знаменитых случаев:

В 1904 году Томас Хикс выиграл марафонский забег, употребив перед этим допинг — бренди с добавлением кокаина и стрихнина, после забега у него было ужасное состояние, около 4-х врачей приводили его в чувство.

В 1932 году спринтеры употребляли нитроглицерин и бензедрин.

В 1935 году был создан инъекционный тестостерон, который употреблялся как солдатами, так и спортсменами.

В 1955 году Джоном Циглером был создан первый искусственный анаболический стероид «Дианабол», использовавшийся в тяжелой атлетике. В эти года допинг применялся спортсменами довольно-таки часто, из-за чего на Олимпийских играх участились случаи ухудшения здоровья до тяжелого состояния, которые порой приобретали летальный характер [2, с.711].

Так в 1960 на Олимпийских соревнованиях 23-летний датский гонщик Курт Йенсен погиб во время 100-киллометровой гонки. Курт потерял сознание, упал и получил черепно-мозговую травму, он умер через несколько часов после случившегося. На вскрытии было обнаружено большое количество амфетаминов в крови. Этот случай произошел даже не смотря на то, что ещё незадолго до Олимпиады в

Риме, Совет Европы: 21западноевропейская страна, приняли антидопинговую резолюцию. Только после произошедшей трагедии начали предприниматься более серьезные попытки борьбы с допингом [3, с.22].

Спустя 3 года Совет Европы создал специальный комитет по борьбе с допингом. Начали впервые проводиться тестирование спортсменов на использование ими стимуляторов, бета-адреноблокаторов и наркотических веществ. Но даже несмотря на это, спортсмены продолжали употреблять запрещенные вещества путем различных хитростей и жульничества.

В 1967 году Международным олимпийским комитетом (МОК) была учреждена Медицинская комиссия, далее было сформулировано и приняло определение допинга, и впервые был утвержден список допинг средств, запрещенных к использованию спортсменами (такой список включал в себя: наркотические вещества, стимуляторы и алкогольные напитки). В это же время МОК были определены следующие основополагающие принципы антидопиноговой политики:

- защита здоровья спортсменов;
- соблюдение медицинской и спортивной этики;
- равенство соревнующихся спортсменов [3, с.23].

Далее с каждым годом антидопинговые меры обеспечения спорта становились все жестче, список антидопинговых средств стал обновляться ежегодно (и обновляется до сих пор), но и от этого

количество спортсменов, употребляющих допинг, не уменьшалось, способы обмана системы становились более изощренными.

В современной истории борьба с допингом стала ещё более масштабной. 10 ноября 1999 году было принято решение о создании Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Далее 20 февраля 2003 года в Лозанне был принят Всемирный антидопинговый кодекс (ВАК) ВАДА [3, с.28].

10 октября 2005 года была принята Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте, что является одним из главных международных юридических документов, в 2006 году Россия ратифицировала данный документ и тем самым признала антидопинговый Кодекс и правила ВАДА [3, с.29].

Одна из целей ВАК сформулирована следующим образом:

«Защищать фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов мира…» [1, с.11].

Последующие года стали трудными для Российского спорта, многих спортсменов и тренеров постоянно обвиняли в употреблении допинга и в последствии дисквалифицировали.

Германов Г.Н. пишет: «На Россию оказывается мощное политическое давление, проецируемое через спорт. Допинговые скандалы — это средство сведения счетов и элемент глобальной спортивно-политической конкуренции. Не исключено, что в мире

существует мощное антироссийское лобби, причем отнюдь не спортивное» [2, с.748].

Испокон веков Олимпийские игры являлись способом объединения народов, сплочения. Антидопинговые программы изначально придумывались для того, чтобы у каждого были равные и честные шансы на победу, чтобы спортсмены не умирали сразу после того как ставили рекорды. Однако, помимо благородных идей, в современном мире также прослеживается политико-социальная борьба между странами участвующими в спортивных соревнованиях. Постоянные допинговые скандалы, которые рекламируются ежегодно, подавляют всякую мотивацию спортсменов, уничтожают их уверенность в своих силах. Создается косвенное впечатление, что без допинга невозможно достигнуть хороших результатов и, следовательно, люди причастные к спорту придумывают более сложные и более опасные способы стимуляции спортсменов.

Это все говорит лишь о том, что ВАДА необходимо менять способы своей политики и контроля. Важно, чтобы ответственность за применение допинга несли не только спортсмены, но и спортивные организации — МОК, МСВ, НОК, ВАДА [2, с.738].

Поскольку идеалы Олимпийских игр построены на единстве, морально-гуманистических этических ценностях, то это должно воспитываться в спортсменах с самого первого знакомства со спортом. Необходимо укрепление моральных начал, распространение нравственного образования. Однако, невозможно

достигнуть всего этого через призму пропаганды допинга, санкций, угроз, неуважения к спортсменам — именно это является одной из главных проблем антидопинговой политики современности.

В конце хотелось бы привести цитату Пьера де Кубертена: «Олимпизм стремится создать образ жизни, основанный на радости, найденной в усилии, образовательной ценности хорошего примера и уважения к универсальным фундаментальным этически принципам» — вот к чему необходимо стремиться.

Список литературы

1. Пер. с англ. Анцелиович А.А., Деревоедов А.А. Всемирный антидопинговый кодекс/ РУСАДА.2015. — 153 с.
2. Германов Г. Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А., О.И. Кузьмина. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/442509 (дата обращения: 01.04.2021)
3. Основы антидопингового обеспечения спорта / Коллектив авторов. — М.: Человек, 2019. — 288 с., ил.
4. Дурманов Н.Д. Большая российская энциклопедия. [Электронный ресурс]URL: https://bigenc.ru/sport/text/1965942
5. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь Ожегова 1949–1992.
6. Ушаков Д.Н. Толковый словарь Ушакова 1935–1940.

Сиваков В.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»
г. Челябинск, Россия

ВЛИЯНИЕ БИОЭНЕРГЕТИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЛЫЖНИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В работе изучена функциональная энергосистема лыжников, способствующая оперативному контролю функционального состояния, восстановительного процесса, спортивных результатов, которые не допустят процесс преждевременного утомления, переутомления, перенапряжения, травматизма в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности лыжников.
Abstract. The paper studies the functional energy system of skiers, which contributes to the operational control of the functional state, the recovery process, sports results, which will not allow the process of premature fatigue, overwork, overstrain, injuries in the training and competitive activities of skiers.
Ключевые слова: влияние, цветовая биоэнергетика, спортивный результат, лыжник, соревновательная деятельность.
Keywords: influence, color bioenergetics, sports result, skier, competitive activity.

Биоэнергетика, функциональное состояние и функциональная работоспособность лыжников на дистанции пятьдесят километров имеет период «устойчивости» до окончания двадцатого километра, период «снижения» до окончания тридцатого километра и период

«повышения» от сорокового до окончания пятидесятого километра у лыжников России.

Изучение цветовой и функциональной энергосистемы лыжников будет способствовать оперативному контролю функционального состояния, восстановительных процессов, спортивных результатов, которые не допустят процесс преждевременного утомления, переутомления, перенапряжения, травматизма в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности лыжников.

Проведенное исследование будет повышать эффективность диагностического контроля в соревновательной деятельности лыжников.

Рациональное энергетическое состояние лыжников зависит от устойчивой работы позвоночного канала, межпозвоночных дисков и высокого тонуса нервно-мышечной системы в соответствии с функциональными возможностями и гармоничной работы вегетативной и центральной нервной системы, и от применения энергетического контроля в соревновательной деятельности [1–12].

Цель исследования: изучение цветовой биоэнергетики у лыжников, влияющей на спортивный результат в соревновательной деятельности.

Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, констатирующий эксперимент, анализ и обобщение информации, метод математической статистики.

В исследовании применяли метод квантовой оценки энергетического и функционального состояния лыжников национальной команды России. Квантовый метод — это контактное измерение биоэнергосистемы лыжников, применяемое для диагностики, оценки восстановления функционального состояния во время и после учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. У лыжников определялось выступление в соревновательной деятельности: функциональное состояние, восстановительный процесс, цветовой энергетический уровень в соревновательной деятельности.

При этом имеет значение расстояния между квантовым методом лыжной командой в процессе восстановления цветовой энергосистемы и функционального состояния [3, 8]. Цветовая энергосистема команд оценивалась в баллах от 1 до 10.

Результаты исследования и их обсуждение. Утомление функциональной системы изменилось после сорока километров дистанции: у А. Большунова составило 3,3 баллов темно-красной энергии, у А. Червонкина выявлено 7,8 баллов темно-красной энергии, у А. Ларькова отмечено 6,0 баллов темно-красной энергии, а у Д. Спицова — установлено явное утомление функциональной системы по цветовой энергосистеме (8,7 баллов).

У лыжников энергосистема на финише выявлена у А Большунова — 3,9 баллов темно-красной и 6,1 балл светло-красной энергии. У А.Червонкина — 3,7 баллов светло-красной и 6,3 баллов темно-красной энергии, у А. Ларькова — 2,1 балла темно-

красной и 7,9 баллов светло-красной энергии, у Д. Спицова — 3,1 балла светло-красной и 6,9 баллов темно-красной энергии. Д. Спицов демонстрировал 69% утомление функциональной системы во время выполнения специальной нагрузки.

Утомление функциональной системы после пятидесятикилометров у А. Большунова повышается на уровне 3,9 балов виде темно-красной, у А. Червонкина — 6,3 баллов, у А. Ларькова — 2,1 балла и у Д. Спицова — 6, 9 баллов по окончании марафонской гонки.

У лыжников России биоэнергетика и функциональная работоспособность проявлялась: циклична, динамична и волнообразна на дистанции пятьдесят километров. Биоэнергетика, функциональное состояние и функциональная работоспособность проявляется в виде фазовой структуры: «устойчивой работоспособности», продолжается до окончания двадцатого километра, фаза «снижение работоспособности» завершается окончанием тридцатого километра и фаза «повышенной работоспособности» начинается с сорокового и завершается финишем пятидесятикилометрового масс-старта.

Если говорить об энергетическом состоянии лыжников России на пятьдесят километров, то наиболее идеальное энергетическое состояние на дистанции показали А. Большунов — серебряный призер и А. Ларьков — бронзовый призер, а неидеальное энергетическое и функциональное состояние показали

А. Червонкин — двенадцатое протокольное место и Д. Спицов — двадцатое протокольное место пятидесятикилометровой дистанции. Энергетическое преобладание темно-красной энергией у А. Червонкина и Д. Спицова не позволило занять высокие призовые места в соревновании.

В заключение отметим, что биоэнергетика, функциональное состояние и функциональная работоспособность лыжников на дистанции пятьдесят километров имеет период «устойчивости» до окончания двадцатого километра, период «снижения» до окончания тридцатого километра и период «повышения» от сорокового до окончания пятидесятого километра. Изучение цветовой и функциональной энергосистемы лыжников будет способствовать оперативному контролю функционального состояния, восстановительных процессов, спортивных результатов, которые не допустят процесс преждевременного утомления, переутомления, перенапряжения, травматизма в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Белеусова Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 12. — С. 60–62.
2. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры [Монография]: Челябинск: ЧГПУ, 1998. — 149с.

3. Волков В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. — С. 31–32.
4. Сиваков, В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. №10. — С. 28–30.
5. Сиваков, В.И. Подвижные игры как средство оптимизации психических свойств и состояний девочек 10-11 лет на уроках физической культуры [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2002. №10. — С.14–17.
6. Сиваков, В.И. Проявление психической напряженности у лыжниц в различных фазах биологического цикла [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2003. №2. — С.32–34.
7. Сиваков, В.И. Сиваков, Д.В. Хронобиологические факторы, влияющие на соревновательную деятельность биатлонистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. № 12. 2005. — С. 28 – 30.
8. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью стар¬ших дошкольников в процессе физического воспитания [Монография]: Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. — 164 с.
9. Михеев А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 2. — С. 21-22
10. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2001. № 3. — С. 6–8.
11. Сиваков, В.И., Сиваков Д.В. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 10. — С. 2–7.

12. Сиваков В.И., Сивакова М.Ю. Взаимосвязь между внешним природным фактором и психоэмоциональным состоянием спортсменок в соревновательной деятельности [Журнал]: Мир психологии. — 2009. — № 2. — С. 194–199.
13. Сиваков В.И., Сиваков Д.В. Управление психофизиологической нагрузкой [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2009. № 8. — С.51–53.
14. Сиваков В.И. О влиянии атмосферного давления на психофизиологические процессы школьников [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2010. № 7. — С.51–52.
15. Сиваков В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнованиях [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 9. — С. 66–69.
16. Сиваков В.И. Сиваков Д.В. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности [Журнал]: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. — С.63–65.
17. Сиваков, В. И., Сиваков Д. В., Сиваков В. В. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — №12 (142). — 2016. — С. 116-119.
18. Сиваков, В.И. Сибагатуллин А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 2 (144). — 2017. — С. 234–237.
19. Сиваков В.И., Айткулов С.А., Черкасов И.Ф. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 78–82.
20. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 6. — С. 62–64.

21. Сиваков В.И. Сравнение энергосистем элитных биатлонистов в соревновательной деятельности на этапе Кубка мира [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 10. — С.40–41.
22. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне» [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 10. — С. 63–64.

Николаев Н.Ю.
Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт МВД России»
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ И УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ

Аннотация. В работе рассмотрено влияние спорта на тело и интеллектуальную, познавательную и духовную сферы человека. Обозначены психические процессы, на которые воздействуют занятия спортом, качества, которые развиваются в ходе регулярных занятий физической культурой. Доказательно описана связь физической культуры с духовным развитием и умственным воспитанием.
Abstract. The paper considers the influence of sports on the body and the intellectual, cognitive and spiritual spheres of a person. The mental processes that are affected by sports, the qualities that develop during regular physical training are indicated. The connection of physical culture with spiritual development and mental education is evidently described.
Ключевые слова: спорт, физическая культура, психические процессы, культура.
Keywords: sport, physical culture, mental processes, culture.

Народная поговорка «Сила есть, ума не надо» абсолютно не соответствует спортивной действительности. Надо знать, как использовать силу, чтобы был получен высокий спортивный результат, и все спортсмены это знают.

Спорт — это часть культуры человечества и это особый ее вид. Принадлежность спорта к культуре очень легко доказать: во-первых, спорт — это история практически всех стран и народов, с чем связаны легенды, мифы, традиции и другие духовные ценности; во-вторых, все виды спорта — это результат творческого вклада народа в мировую культуру. Поэтому спорт по своей сути - не просто культ силы, выносливости, ловкости и иных физических качеств, а культура их гармонии в сочетании с духовными достоинствами человека.

Рассматривая влияние физической культуры и спорта как воздействие на интеллектуальную, познавательную, духовную сферы, можно сказать, что физическая культура — это неотъемлемая часть для развития здорового образа жизни человека и для становления личности в целом. Может быть, большой спорт и отстраняет от учебы, но это не значит, что человек не способный. Ведь спортсмены ловкие, смышлёные, терпеливые и настойчивые и могут всю информацию быстро и качественно принять, они схватывают все на лету [1, с. 43].

Мы думаем, что физическая культура имеет значение в жизни человека. Занимаясь спортом, человек узнает свое тело, строение, функциональную составляющую, свой организм изнутри. Он начинает разбираться, какие механизмы, процессы, функции и структура у организма, какие упражнения нужно делать для увеличения мышц, силы и для укрепления здоровья.

Занятия спортом не только укрепляют мышцы, но и так же улучшают работоспособность таких психических процессов, как:

1. Восприятие и наблюдательность: спортсмен воспринимает себя, других и окружающую обстановку, что влияет на его эмоциональное состояние, психологический настрой, также уверенность в себе и в своих силах.

2. Мышление у людей, занимающихся спортом оно быстрое, то есть в миг должны принять решение; гибкое, то есть они способны адаптироваться в любых условиях; глубина, умение выделять главное; широта, умение держать все под контролем; критичность, способность принимать адекватно любые варианты собственных действий.

3. Память у спортсменов очень развита, так как много приемов, способов, правил и стратегий необходимо держать в уме; в физической культуре присутствует зрительная, слуховая, кинестетическая и также оперативно – двигательная память.

4. Внимание: распределение и переключение, также и концентрация помогают своевременно и правильно оценить окружающую обстановку и верно принять решение.

5. Воображение: творческие задатки присутствуют у спортсменов, для реализации каких-нибудь новых приемов как на тренировке, так и на соревнованиях.

6. Воля: спортсмен должен быть в морально-волевой готовности, ведь волевые усилии требуются при напряжении в

скоростных и силовых упражнениях, также в преодолении усталости, и, такие усилия помогают справиться с опасностью и с отрицательными эмоциями, то есть страхом, растерянностью.

Так как в спорте закаляется воля, а волевой человек лучше восприимчив к умственной деятельности, поэтому там также важны упорство, настойчивость, усидчивость, серьезность, дисциплинированность, и, конечно же, все психические процессы, которые развиваются в физической культуре [2, с. 69].

Физические упражнения совершенствуют психические свойства человека, эффективно влияют на деятельность его сознания; происходит развитие волевой и мотивационной сферы, закаляют характер, тем самым это является одним из средств духовного развития. Спорт делают человека мужественным, появляется чувство ответственности, перед собой начинают ставить цель и добиваться ее, искать пути решения и выстраивать различные стратегии, так как в физической культуре есть и физика, и геометрия, то у спортсмена хорошо развивается умственная активность. В спорте появляется такая характеристика, как самостоятельность, то есть спортсмен может сам принимать решение без чьей – либо помощи и не поддаваться постороннему влиянию, такое качество поможет ему не только в спорте, но и в обычной жизни.

Связи умственного развития с занятиями физическими упражнениями многообразны. Само физическое воспитание и хорошая физическая подготовленность являются важными

предпосылками полноценной умственной деятельности. Физическая культура вырабатывает у человека такие качества как: дисциплинированность, то есть человек будет четко знать, чего он хочет; концентрация, это полезно для того, чтобы «человек не летал в облаках»; быстрота реакции, то есть при сложных жизненных ситуациях человек не будет, можно сказать, впадать в ступор.

Так же спорт и активность помогают человеку вести здоровый образ жизни, а то есть люди выбирают спорт, а не алкоголь, курение и наркотики и также физическая подготовка помогает справиться с этими вредными привычками и тем самым в них появляется сила, мужество и здоровый дух.

Не зря спортивные единоборства называют боевым искусством, наравне с музыкой и литературой. Искусством называют потому, что раньше люди годами тренировались для того, чтобы в совершенстве овладеть своим телом и целью этого всего было — стать сильными и не лишиться жизни в экстремальной ситуации [3, с. 101].

Приведем пример исследования, который показывает взаимосвязь спорта и интеллекта. Было взять 120 мужчин и женщин пожилого возраста, их поделили на 2 группы, первая группа вела пассивный образ жизни, а другие занимались прогулками и упражнениями на растяжку. Провели исследование, и выяснилось, что те, кто гулял и занимался, гиппокамп увеличился и вернулся к

размерам двухлетней давности, а у остальных — уменьшился, что говорит о снижении умственных способностей.

Также, что касается детей, которые не занимаются физической подготовкой, это плохо влияет на их развитие в целом, то есть и на умственное воспитание. Таким детям тяжело бегать задом наперед, а это упражнение развивает интуицию и внимание: оно входит практически во все спортивные тренировки. Они не могут поймать мяч и вообще его боятся, легко падают или не способны управлять велосипедом, у них нет сил в руках и уверенности в себе, что в дальнейшем будет отрицательно сказываться на их будущем.

Влияния физической культуры на умственное и духовное воспитание видно, так как в процессе выполнения тех или иных упражнений повышается активность мозга, кровь быстрее циркулирует по организму, тем самым быстрее приходит к головному мозгу. Занятия спортом также снимают усталость и переутомления после учебных занятий и трудной долгой работы [4, с. 55]. Кроме того, во время упражнений человек посредством ощущений и наблюдений изучает возможности своего тела, учится его контролировать и направляет на эффективное развитие.

Спорт способствует приобретению таких качеств, как: общение, взаимоуважение, поддержки, чувства дружеского плеча, уважения к более опытному и старшему. У человека появляется чувство товарищества, дружбы, коллектива, сплоченность, «Один за всех и все за одного", также появляются чувства соперничества,

конкуренции, что в дальнейшем приводит к тому, что человек идет до конца, не отступает, видит цель и идет к ней. Также на примере спорта занимающийся понимает, что без усилий — результата не добиться, затем эта установка и переходит на жизненную позицию и человек более уверенно идет по жизни, чем какой-либо другой, не испытывающий таких чувств.

Раньше, да и сейчас мальчикам с детства говорят, что они — мужчины, а то есть защитники своей родины, своего дома и семьи. Для того, чтобы стать этим защитником нужно заниматься физической активностью, поэтому для мальчиков обязательным этапом в их жизни становится армия, которая готовит их к сложной жизни, после нее они будут, как считается, настоящими мужчинами.

Духовное воспитание спортсменов очень видно на различных соревнованиях, это проявляется в религии. В большинстве случаев спортсмены верующие. Духовное здоровье очень тесно связано с физическим. Если человек одерживает победу за победой, но при этом ведет безнравственный образ жизни, то этот человек не долго так протянет.

У людей есть Вера и она с ними живет, каждый раз перед каким-либо сложным матчем или просто сложной ситуацией, вы наблюдали, что они делают? Они, каждый свой, целуют атрибут веры и молятся, таким образом, они духовно воспитаны, так как вера и религия это культура.

Так же физическая культура и спорт человека наделяет такими качествами как: долг, честь, совесть, отвага и другие. Ведь те спортсмены, которые высшей категории, они представляют на соревнованиях не себя и даже не команду, они представляют страну, гимн которой они поют в начале. Следовательно, они тем самым показывают свою принадлежность и любовь к родине.

Таким образом, мы можем сказать, что спорт при своем единстве психической и физической деятельности раскрывает всю сущность человека, следовательно, человек осознает свою природу. Физическая культура влияет на эстетическое воспитание человека, способность воспринимать и чувствовать, а также понимать прекрасное — в поступках, в движениях, в себе и в окружающей природе.

Список литературы

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. — М.: Юрайт, 2019. — 192 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. — М.: Питер, 2018. — 352 с.
3. Китаева М.В. Психология победы в спорте / М.В. Китаева. — М.: Феникс, 2019. — 208 с.
4. Ягодин В.В. Физическая культура. Основы спортивной этики / В.В. Ягодин. — М.: Юрайт, 2019. — 114 с.

Мерясева Д.А., Имамова Л.И., Прошкина О.В.
Набережночелнинский институт Федерального
государственного автономного образовательного учреждения
высшего профессионального образования «Казанский
(Приволжский) федеральный университет»
г. Набережные Челны, Республика Татарстан, Россия

ВЛИЯНИЕ ЕГЭ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКОВ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ

Аннотация. В статье рассмотрена проблема влияния Единого государственного экзамена (ЕГЭ) на физическое и психическое здоровье учащихся. Установлено, что дополнительные занятия, давление учителей и родителей, страхи самих учащихся нередко приводят нарушениям нервной системы, а огромный объем информации в сочетании с высокими умственными и физическими нагрузками приводят к переутомлению, ухудшению памяти и депрессивному состоянию учеников, что в конечном итоге сказывается психофизиологическом равновесии личности. В статье приведены результаты опроса 100 учащихся 10-х и 11-х классов. Выяснено, что большинство выпускников школы морально настроены на сдачу ЕГЭ, но не уверены в своих силах и знаниях, испытывают различные страхи перед экзаменом. Приводятся рекомендации ученикам, помогающие справиться с трудностями этого периода. Научное и практическое значение имеет оценка уровня негативного влияния ЕГЭ на здоровье и разработка конкретных рекомендаций по его снижению.

Abstract. The article deals with the problem of the influence of the Unified State Examination (USE) on the physical and mental health of students. It has been established that additional classes, pressure from teachers and parents, fears of the students themselves often lead to disorders of the nervous system, and a huge amount of information in combination with high mental and physical stress leads to overwork,

memory impairment and depression, which ultimately affects the psychophysiological balance personality. The article presents the results of a survey of 100 students in the 10th and 11th grades. It was found that the majority of school graduates are morally inclined to the Unified State Exam, but they are not confident in their strengths and knowledge. Recommendations for students are given to help them cope with the difficulties of this period. The assessment of negative impact of the USE and the development of specific recommendations for its reduction are of scientific and practical importance.
Ключевые слова: Единый государственный экзамен, ЕГЭ, здоровье, стресс, рекомендация.
Keywords: Unified State Exam, USE, health, stress, recommendation.

Актуальность. Единый государственный экзамен (ЕГЭ) — это современный способ проверки знаний школьников, выпускаемых из школ, лицеев, а также гимназий. В настоящее время проблема влияния ЕГЭ на физическое и психологическое здоровье учеников является одной из важнейших. Насколько велики последствия напряженной подготовки к экзамену? Дополнительные занятия, давление учителей и родителей, страхи самих учащихся нередко приводят нарушениям нервной системы, а огромный объем информации в сочетании с высокими умственными и физическими нагрузками приводят к переутомлению, ухудшению памяти и депрессивному состоянию учеников, что в конечном итоге сказывается психофизиологическом равновесии личности.

Цель исследования: оценить негативное влияние ЕГЭ на физическое и психическое здоровье учеников выпускных классов и дать рекомендации по его снижению.

Методы и методология исследования: системный анализ, метод сравнения и обобщений, анализ литературных, статистических и интернет-данных, наблюдение, опрос, индивидуальная беседа.

Научная значимость исследования заключается в статистической оценке уровня негативного влияния ЕГЭ на здоровье школьников.

Практическая значимость исследования связана с разработкой и систематизацией конкретных методов, приемов и средств уменьшения напряжения и стресса в период подготовки к Единому государственному экзамену.

Результаты и обсуждение.

Известно, что абсолютно любой экзамен — огромнейший стресс для каждого ученика. Однако уровень давления на 10–11-классника не сравним с традиционными экзаменами средней школы. Очень часто от результатов экзамена зависит их дальнейшее будущее, ведь каждый подросток стремится поступить в престижный ВУЗ и впоследствии иметь высокую должность с хорошей заработной платой.

Для того чтобы достичь всех поставленных перед собой целей, ученики усердно сидят за учебниками, занимаются без остановки на сайте «Решу ЕГЭ», переживают и постоянно находятся в стрессовой ситуации. Известно, «что подготовка к важному экзамену приводит нервную систему молодого организма в состояние напряжения, что ведет к ухудшению психологического здоровья» [3, с. 126]. В наше

время возросло число детей, которые сталкиваются с эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью в себе, повышенным беспокойством.

Пересдача ЕГЭ возможна только в следующем году, поэтому результаты экзамена могут восприниматься «как своего рода приговор, определяющий судьбу на ближайшие 4 года» [4, с. 941]. Достигая крайней степени беспокойства, стресс доводит подростка до чрезвычайных последствий. Так, «из года в год СМИ отмечают всплеск самоубийств старшеклассников в период сдачи ЕГЭ» [4, с. 944]. Из-за боязни провалить экзамен подросток думает, что единственный выход — суицид. В данный период своей жизни ребенку важна поддержка со стороны своей семьи.

Приведем примеры, которые приводили к летальному исходу.

Пример 1. В Тамбовский области 17-летняя Вика покончила с собой после ЕГЭ по математике. Как призналась подруга погибшей, девушка не успевала в математике и всегда просила помощи у своих одноклассников. После экзамена девушка переживала, что не смогла сдать. Школьница пришла к матери на работу, чтобы поделиться своими переживаниями, та ее не стала ругать и отреагировала спокойно. После чего школьница пошла домой и покончила собой. Тело девушки обнаружили позже на заднем дворе. К сожалению, это не первый случай. Школьники заканчивают самоубийством из-за экзаменов, потому что не выдерживает нервная система или идет натиск со стороны учителя [8].

Пример 2. Жители Ивановки — села в Октябрьском районе Волгоградской области — обсуждают страшную трагедию. Отличницу Таню знали все. Она хорошо училась, занималась спортом. Таню нашли соседи, когда она решила свести счеты с жизнью недалеко от дома. Всех волновал вопрос, почему девочка решила уйти из жизни. До этого ей сообщили, что она провалила экзамен по математике, и, хотя результатов еще не было, одноклассники просили девочку не волноваться раньше времени, а дождаться оценок. Объяснение они получили, когда нашли записку, которую написала Таня. В записке было написано: «Вы меня просили быть сильной, а я не смогла». Прощальное послание она оставила у себя в комнате дома. Это уже не первое самоубийство, которое происходит в разгар выпускных экзаменов в Волгоградской области [5].

В связи с этой проблемой перед нами стоят задачи:

- изучить психическое состояние учащихся выпускных классов;
- провести опрос «Влияет ли ЕГЭ на психологическое здоровье ученика?»;
- разработать рекомендации для предотвращения негативных последствий стрессовой ситуации.

Опрос проводился в Лицее № 14 г. Нижнекамска. В опросе приняли участие ученики 10-х и 11-х классов. Им предлагалось ответить на ряд вопросов.

1. Готовы ли Вы к сдаче ЕГЭ?

- Да — 9 чел.
- Нет — 30 чел.
- Не уверен — 61 чел.

2. Какие страхи Вы испытываете в преддверии экзамена?

- Боюсь не сдать ЕГЭ — 19 чел.
- Боюсь сдать ЕГЭ на недостаточное количество баллов — 57 чел.
- Боюсь сдать ЕГЭ хуже других — 4 чел.
- Боюсь, что мне попадется то, чего я не знаю — 17 чел.
- Ничего не боюсь — 3 чел.

3. Считаете ли Вы, что экзамены влияют на ваше будущее?

- Да — 69 чел.
- Нет — 22 чел.
- Не уверен — 9 чел.

Результаты опроса были дополнены индивидуальными беседами с выпускниками. В процессе бесед было выяснено, что школьников беспокоит еще ряд страхов, например: боязнь посторонних людей на экзамене; боязнь некорректных заданий или спорных ответов; несоответствие формата заданий, принятого в школе, формату ЕГЭ; наличие ошибок в контрольно-измерительных материалах; тревога по поводу специфических тонкостей и особенностей каждого предмета.

В индивидуально-групповых беседах было выявлено общее настроение учащихся. Анализируя ответы учеников, можно подтвердить, что большинство выпускников школы морально настроились на сдачу ЕГЭ, но у них присутствуют какие-либо страхи перед экзаменом: так, 76 % опрошенных боятся не сдать ЕГЭ или сдать его на недостаточное количество баллов. Также присутствуют опасения сдать ЕГЭ хуже других или столкнуться с неизвестными вопросами.

Острота проблемы вызывает необходимость в выработке рекомендаций по преодолению стрессовой ситуации. Чтобы снизить напряжение подростка в течении всего учебного года, и, особенно, в период подготовки, предлагается ряд наиболее действенных рекомендаций, помогающих ученику справиться с трудностями.

Рекомендации по преодолению стресса, связанного с ЕГЭ:

- соблюдение необходимого режима сна (не менее 8 часов);
- прогулки на свежем воздухе (не менее 30 минут в день);
- принятие необходимых витаминов;
- физическая культура и спорт;
- сосредоточенность при подготовке (это экономит время);
- распределение времени;
- умение владеть своим состоянием (самоконтроль);
- правильное и регулярное питание.

Немаловажным фактором становятся также проблемы обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [1], [7]. Большую помощь в преодолении стресса могло бы оказать интерактивное общение и постоянный контакт с помощью современных средств связи со стороны педагога [2, с. 114], так как «использование информационно-коммуникативных технологий в образовательной деятельности позволяет усилить обратную связь педагога и обучающихся» [6, с. 420], что способствовало бы снижению стресса у выпускников и повышению уверенности в себе.

Кроме того, особая задача стоит перед родителями: необходимо поддерживать ребенка, не нагнетать обстановку, успокаивать и настраивать на лучший результат.

Выводы. Таким образом, ЕГЭ — это ответственная пора в жизни учащегося. Исследование показало, что большинство школьников отдают себе отчет в важности этого периода для всей дальнейшей жизни. Тревожная статистика свидетельствует о том, что большой стресс, испытываемый учениками в период подготовки к экзамену, может провоцировать психосоматические нарушения здоровья и даже приводить к непоправимым последствиям.

В результате проведенного исследования установлено, что большинство выпускников школы морально настроены на сдачу ЕГЭ, но и у них присутствуют какие-либо страхи перед экзаменом.

Большая роль в нейтрализации стресса отводится родителям и учителям. Ряд ключевых рекомендаций по снижению

экзаменационного стресса связан нормализацией режима дня, питания, труда и отдыха. Следование данным рекомендациям в период подготовки к ЕГЭ поможет преодолеть этот жизненный этап без вреда для психического и физического здоровья.

Список литературы

1. Бычкова Т.И., Прошкина О.В. Инклюзивное образование в колледжах: проблемы и решения // Психолого-педагогическое сопровождение инвалидов и лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях. Материалы Республиканской научно-практической конференции (г. Бугульма, 26 ноября 2020 года). — Казань: редакционно-издательский центр «Школа», 2020. — С. 209–212.
2. Вазетдинова А.Р., Прошкина О.В. Информационные технологии как фактор повышения качества образования // Перспективы, организационные формы и эффективность развития сотрудничества российских и зарубежных ВУЗов: сборник материалов VIII Ежегодной международной научно-практической конференции: [Электронный ресурс]: / Текст. дан. и граф. — М.: Изд. «Научный консультант», 2020. — С. 109–115.
3. Домахин А.А. Изучение психического состояния выпускников школ в преддверии ЕГЭ // Приволжский научный вестник. 2015. — №2 (42). — С. 126–129. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-psihicheskogo-sostoyaniya-vypusknikov-shkol-v-preddverii-ege (дата обращения: 12.03.2021).
4. Мамадназарбекова А.Х. Психологическое воздействие единого государственного экзамена на учащихся 11 класса // Синергия Наук. — 2017. — № 10. — С. 934–946.
5. Отличница покончила с собой из-за ЕГЭ // Бийские ведомости: городской информационный сайт [Электронный ресурс]. http://bvedomosti.ru/proisshestviya/otlichnitsa-pokonchila-s-soboj-iz-za-ege.html (дата обращения 12.03.2021).

6. Прошкина О.В. Роль технологий электронного взаимодействия в системе высшего образования // Инновационные технологии в современном образовании: сборник материалов VII Международной научно-практической интернет-конференции 12 декабря 2019 г., наукоград Королев, Московская область. — М.: Издательство «Научный консультант», 2019. — С. 418–421.
7. Прошкина О.В., Насырова З.К. Особенности организации учебных занятий по физической культуре и спорту для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ // Психолого-педагогическое сопровождение инвалидов и лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях. Материалы Республиканской научно-практической конференции (г. Бугульма, 26 ноября 2020 года). — Казань: редакционно-издательский центр «Школа», 2020. — С. 319–323.
8. Старшеклассница покончила жизнь самоубийством из-за ЕГЭ по математике // wh24: новости [Электронный ресурс]. http://wh24.ru/starsheklassnica-pokonchila-zhizn-samoubijstvom-iz-ege-po-matematike/ (дата обращения 12.03.2021).

Семилетова А.А., Веденина О.А.
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Российский государственный профессионально-
педагогический университет»
г. Екатеринбург, Россия

ЛИЦА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ КАК КЛИЕНТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА

Аннотация. В статье рассматриваются общие вопросы организации спортивно-оздоровительного сервиса в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья. Авторы останавливаются на категориях клиентов спортивно-оздоровительного сервиса применительно к лицам с ограниченными возможностями здоровья, а также на специализированных видах спорта, которые могут быть предложены указанным лицам.
Abstract. The article deals with the general issues of the organization of sports and recreation services for persons with disabilities. The authors focus on the categories of clients of sports and recreation services in relation to persons with disabilities, as well as on specialized sports that can be offered to these persons.
Ключевые слова: спортивно-оздоровительный сервис, лица с ограниченными возможностями здоровья.
Keywords: sports and wellness services, persons with disabilities.

Первоочередная задача спортивно-оздоровительного сервиса — это не только прибыль и сиюминутная экономическая выгода, но и привлечение общества к здоровому образу жизни. Что касается клиентов с ограниченными возможностями здоровья, то

спортивно-оздоровительный сервис предоставляет им такие услуги и условия, которые направлены на реабилитацию и социальную интеграцию указанных лиц при помощи средств физической культуры и спорта. Также стоит выделить тот факт, что в процессе данных занятий нередко появляются клиенты, которые, несмотря на состояние здоровья, достигают высоких результатов в различных видах спорта, становятся участниками соревнований (в том числе Паралимпийских игр) и занимают там призовые места [2].

Стоит выделить основной контингент клиентов с ограниченными возможностями здоровья:

- лица с поражением опорно-двигательного аппарата;
- лица с поражением зрения;
- лица с интеллектуальными нарушениями;
- лица с поражением слуха;
- лица с поражением речи;
- лица с поражением центральной и периферической нервной системы.

В спортивно-оздоровительном сервисе имеют место не только занятия лечебной физической культурой, также клиенты с ограниченными возможностями здоровья могут попробовать себя в специализированных видах спорта, условия для развития которых имеются у спортивно-оздоровительного сервиса: баскетбол и регби на колясках, настольный теннис, бочча, плавание, легкая атлетика, а также танцы на колясках. Большинство клиентов с ограниченными

возможностями предпочитают занятия плаванием, особенно дети. Стоит выделить такой вид спорта, как мини-футбол в сфере спортивно-оздоровительного сервиса. В него играют люди с нарушениями слуха, люди с интеллектуальными нарушениями, и люди, имеющие инвалидность в связи с заболеванием «детский церебральный паралич». Конечно, для успешной реализации такого рода программ спортивно-оздоровительный сервис должен быть оснащен специализированным спортивным инвентарем и снаряжением для каждой группы клиентов с ограниченными возможностями здоровья [1].

К сожалению, не все спортивно-оздоровительные сервисы готовы принять клиентов с ограниченными возможностями здоровья, поскольку не оснащены соответствующей материально-технической базой.

Спортивные мероприятия, которые устраивает спортивно-оздоровительный сервис, проходят каждый год. Спортивные мероприятия для людей с ограниченными возможностями привлекают тем, что в их программе обычно проводят соревнования по нескольким видам спорта – легкой атлетике, настольному теннису, плаванию, баскетболу на колясках и жиму штанги лежа [3].

Многие клиенты спортивно-оздоровительного сервиса обладают высоким шансом проявить себя, показать то, чего они добились несмотря на состояние здоровья и занять призовые места, поэтому их подготовка к данным соревнованиям проводится очень серьезно. Кроме этого, клиенты с ограниченными возможностями

здоровья принимают активное участие в спортивных мероприятиях, которые посвящены всероссийскому Олимпийскому дню и Дню физической культуры, которые проводятся в декабре во всех спортивно-оздоровительных сервисах и других физкультурно-спортивных секциях [4].

Развитие спортивно-оздоровительного сервиса для клиентов с ограниченными возможностями здоровья идет постепенно. Благодаря тому, что спортивно-оздоровительный сервис стал доступен для людей с ограниченными возможностями здоровья, происходит повышение качества жизни данных лиц, а их социальная интеграция происходит значительно быстрее. И это самое важное достижение.

Список литературы

1. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие / Т.П. Бегидова. Москва: Физическая культура и спорт, 2011. 192 с. Текст: непосредственный.
2. Боровик В.Г. Об организации инклюзивного образования в условиях совершенствования образовательного законодательства / В.Г. Боровик. Администратор образования. — 2013. — № 7. — С. 55–61. Текст: непосредственный.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учебное пособие / С.Ф. Курдыбайло, А.С. Солодков, О.В. Морозова. под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. Спб: СПбГАФК, 2008. — 95 с. Текст: непосредственный.
4. Ткаченко В.С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. — 384 с. Текст: непосредственный.

Сергеев Д.П.
Федеральное государственное бюджетное учреждение
высшего образования «Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»
г. Челябинск, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ИЗМЕНЧИВОСТЬ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В работе установили, что физическая нагрузка выполняемая в аэробном адаптационном режиме, наиболее эффективно развивает биоэнергетику энергетических центров. При этом физические упражнения сочетаются с дыхательным процессом. Вдох выполняется из исходного положения, а выдох при сгибании или наклоне туловища. Дыхательный цикл повышает функциональные возможности и биоэнергетику студентов.
Abstract. The study found that physical activity performed in an aerobic adaptive mode most effectively develops the bioenergetics of energy centers. At the same time, physical exercises are combined with the respiratory process. The inhale is performed from the starting position, and the exhale is performed when the trunk is bent or tilted. The respiratory cycle increases the functional capabilities and bioenergetics of students.
Ключевые слова: физические упражнения, функциональная работоспособность, и оздоровительный процесс, биоэнергосистема, студент, физическая нагрузка.
Keywords: physical exercises, functional performance, and wellness process, bioenergosystem, student, physical activity.

В исследованиях биоэнергетики студентов отмечается, что энергетические возможности необходимо изучать в течение всего

образовательного процесса. Энергосистема изменяется — изменяется и функциональное состояние студентов в день выполнения физической нагрузки физического упражнения. Энергосистема энергетических центров различная по содержанию, форме и степени проявления. Биоэнергетика энергетических центров является диагностической основой в прогнозировании успешной или не успешной учебной деятельности [5-12].

Во многих научных исследованиях авторы работ показали, что биоэнергосистема энергетических центров оказывает различное влияние на результат функциональной системы, и имеет диагностическое значение в определении состояния функциональной работоспособности студентов [1-4].

Проведенный анализ литературных источников показывал, что энергосистема является важным показателем в успешности соревновательной деятельности. Это подтверждает соавторами, что энергетические возможности спортсменов взаимосвязаны с энергосистемой и функциональными возможностями при воспитании физических и двигательных качеств. Соавторы работы отмечают, что недостаточный уровень специальной физической подготовленности отражается на энергетическом развитии [13-22].

Цель исследования: изучение содержания энергосистемы студентов на выполнение адаптационной физической нагрузки в учебно-тренировочной деятельности

Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, преобразующий эксперимент, анализ и обобщение информации, квантовый метод, метод математической статистики. В исследовании участвовало 40 студентов. Квантовый метод – это контактная или дистанционная оценка биоэнергосистемы студентов, применяемая для восстановительного процесса, функционального состояния учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. У студентов определялось в учебно-тренировочной деятельности: функциональное состояние, восстановительный процесс и цветовой энергетический уровень биоэнергосистемы энергетических центров. Биоэнергосистема энергетических центров экспериментальной и контрольной групп оценивалась от 1 до 10 баллов квантовым методом.

Результаты исследования и их обсуждение. Студенты экспериментальной группы имеют достоверные различия показателей в сравнении результатов контрольной группы по окончании педагогического эксперимента. Студенты имеют адаптированную физическую нагрузку функциональной системы и сформированную биоэнергетику зеленого энергетического центра при пульсе 140 ударов в минуту на достоверном уровне значимости при 1,8 и 2,1 баллов (Р 3,00 > 0,01).

Физическая нагрузка выполняется в аэробном адаптационном режиме от 110 до 165 ударов в минуту, наиболее эффективно развивает биоэнергетику энергетических центров. При этом

физические упражнения сочетаются с дыхательным процессом на счет 1–6, вдыхая через нос, выдыхая через рот. Вдох выполняется из исходного положения, а выдох при сгибании или наклоне туловища. Дыхательный цикл повышает функциональные возможности и биоэнергетику энергетических центров студентов.

Студенты экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы по окончании педагогического эксперимента показали адаптированную физическую нагрузку функциональной системы и устойчивую биоэнергетику голубого энергетического центра при пульсе 150 ударов в минуту на достоверном уровне значимости при 1,2 и 1,9 баллов (Р 2,33 > 0,05).

Студенты экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента продемонстрировали адаптированную, аэробную нагрузку функциональной системы и динамичную биоэнергетику синего энергетического центра при пульсе 160 ударов в минуту на достоверном уровне значимости при 1,3 и 1,8 баллов (Р 2,55 > 0,05).

Студенты экспериментальной группы по окончании педагогического эксперимента показали адаптированную, аэробную нагрузку функциональной системы и стабильную биоэнергетику фиолетового энергетического центра при пульсе 165 ударов в минуту на достоверном уровне значимости при 1,4 и 1,9 баллов (Р 2,50 > 0,05). При этом студенты экспериментальной группы по отношению к контрольной группе педагогического эксперимента показали

достоверные различия красного, коричневого, желтого, зеленого, голубого, синего и фиолетового цветов.

У студентов экспериментальной группы биоэнергетика фиолетового энергетического центра говорит о динамичном восстановительном процессе и адаптационном процессе функциональной системы. В контрольной группе студенты показывают низкую реакцию функциональной и цветовой энергосистемы на напряженную адаптационную физическую нагрузку физического упражнения. В энергосистеме студентов присутствует желтый, зеленый, синий, голубой, коричневый цвет энергии, изменяется форма границ энергосистемы, что указывает на утомление. У студентов утомление проявляется в виде желтой, зеленой, коричневой цветовой энергии от двух до трех из семи энергетических центров. Таким образом, дыхательный цикл физической нагрузки физического упражнения повышает функциональные возможности и биоэнергетику энергетических центров студентов.

Выводы.

1. Физическая нагрузка выполняется в аэробном адаптационном режиме, наиболее эффективно развивает биоэнергетику энергетических центров. При этом физические упражнения сочетаются с дыхательным процессом. Вдох выполняется из исходного положения, а выдох при сгибании или

наклоне туловища. Дыхательный цикл повышает функциональные возможности и биоэнергетику энергетических центров студентов.

2. Студенты экспериментальной группы педагогического эксперимента показали адаптированную физическую нагрузку функциональной системы и развитую биоэнергетику фиолетового энергетического центра при пульсе 165 ударов в минуту на достоверном уровне значимости. При повышении физической нагрузки и спортивных результатов в соревновательной деятельности, энергетическим методом упреждается преждевременное утомление, переутомление, перенапряжение, травматизма студентов

3. Перспектива дальнейшего изучения и расширение темы исследования «биоэнергосистема в спорте» будет способствовать оперативному контролю функционального состояния, восстановительным процессам.

Список литературы

1. Белеусова Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 12. — С. 60–62.
2. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры [Монография]: Челябинск: ЧГПУ, 1998. — 149с.
3. Волков В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. — С. 31–32.

4. Сиваков, В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. — С. 28–30.
5. Сиваков, В.И. Подвижные игры как средство оптимизации психических свойств и состояний девочек 10-11 лет на уроках физической культуры [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2002. № 10. — С.14–17.
6. Сиваков, В.И. Проявление психической напряженности у лыжниц в различных фазах биологического цикла [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. — С.32–34.
7. Сиваков, В.И. Сиваков, Д.В. Хронобиологические факторы, влияющие на соревновательную деятельность биатлонистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. № 12. 2005. — С. 28–30.
8. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью стар¬ших дошкольников в процессе физического воспитания [Монография]: Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. — 164 с.
9. Михеев А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 2. — С. 21–22
10. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2001. № 3. — С. 6–8.
11. Сиваков, В.И., Сиваков Д.В. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 10. — С. 2–7.
12. Сиваков В.И., Сивакова М.Ю. Взаимосвязь между внешним природным фактором и психоэмоциональным состоянием спортсменок в соревновательной деятельности [Журнал]: Мир психологии. — 2009. — № 2. — С. 194–199.

13. Сиваков В.И., Сиваков Д.В. Управление психофизиологической нагрузкой [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2009. № 8. — С.51–53.
14. Сиваков В.И. О влиянии атмосферного давления на психофизиологические процессы школьников [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2010. № 7. — С.51–52.
15. Сиваков В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнованиях [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 9. — С. 66–69.
16. Сиваков В.И. Сиваков Д.В. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности [Журнал]: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. — С.63–65.
17. Сиваков, В.И., Сиваков Д.В., Сиваков В.В. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — №12 (142). — 2016. — С. 116–119.
18. Сиваков, В. И. Сибагатуллин А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 2 (144). — 2017. — С. 234–237.
19. Сиваков В.И., Айткулов С.А., Черкасов И.Ф. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 78–82.
20. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 6. —. 62–64.
21. Сиваков В.И. Сравнение энергосистем элитных биатлонистов в соревновательной деятельности на этапе Кубка мира [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 10. — С.40–41.
22. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне» [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 10. — С. 63–64.

Колмогоров М.В.
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»
г. Санкт-Петербург, Россия

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Сохранение здоровья было и остается одной из важнейших социальных проблем в обществе. Причинами ухудшения здоровья могут выступать различные факторы, в том числе и неправильное отношение человека к своему здоровью. Так, в настоящей статье рассматриваются современные проблемы здорового образа жизни человека. Также автор выделяет основные факторы, которые оказывают влияние на здоровье каждого человека.
Abstract. The preservation of health was and remains one of the most important social problems in society. The reasons for worsening health can be various factors, including the incorrect attitude of a person to their health. So, in this article discusses the modern problems of a healthy lifestyle of a person. Also, the author allocates the main factors that influence the health of each person.
Ключевые слова: факторы, здоровый образ жизни, здоровье, человек, окружающая среда, состояние здоровья.
Keywords: factors, healthy lifestyle, health, man, environment, health condition.

Нельзя не согласиться с Всемирной организацией здравоохранения, которая отмечает, что «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [1].

Действительно, здоровый образ жизни — это совокупность физического, психического, а также нравственного здоровья человека. Здоровый образ жизни характеризуется, как правило, активностью, инициативностью, организованностью, рациональностью и т.п.

На протяжении всей жизни человек находится во влиянии многих факторов окружающей среды. Все эти факторы, как правило, напрямую оказывают влияние на здоровье и жизнь человека в целом [2]. В частности, факторы окружающей среды могут воздействовать, например, на здоровый режим сна, на питание, на повседневную активность человека и т.д.

Состояние здоровья, в первую очередь, зависит от образа жизни. Следующим наиболее важным фактором можно с уверенностью назвать состояние окружающей человека среды. И только после всех вышеперечисленных факторов следует говорить о влиянии наследственности на здоровье человека [3].

Стоит отметить, что здоровый образ жизни помогает организму человека успешно функционировать даже при некоторых неблагоприятных условиях окружающей среды, таких как резкие перепады давления, изменение влажности и другие. Данное оптимальное функционирование обеспечивается тем, что человек, ведущий здоровый образ жизни, обладает неким физиологическим пределом выносливости к таким факторам окружающей среды,

однако выход за такие границы предела отрицательно сказываются на состоянии здоровья человека.

Некоторые авторы выделяют следующие группы факторов, влияющих на состояние здоровья городского населения:

- Факторы жилой среды;
- Производственные факторы;
- Социальные факторы;
- Биологические факторы;
- Образ жизни [4, с.262].

Необходимо отметить, что здоровье человека представляет собой одну из основных потребностей, которая помогает всесторонне развиваться человеку как личность.

Также уровень состояния здоровья человека зависит от такого фактора, как региональные особенности, включающие в себя: климат, численность населения, развитие промышленности и другие.

Более того, обеспокоенность вызывает и то, что на данный момент Российская Федерация занимает практически последнее место среди развитых стран по уровню средней продолжительности жизни. Такая статистика обуславливается немалым количеством различных факторов [4, с.262].

Так, многие люди и вовсе не осведомлены об элементарнейших правилах и нормах здорового образа жизни. Многие, например, пренебрегают физической активностью, что значительно ускоряет процесс старения. Другие, в свою очередь,

игнорируют просьбы своего организма, тем самым переедая или недоедая в ряде случаев, что может незамедлительно привести к различным формам расстройства пищевого поведения. Кто-то полностью отказывается от отдыха, что оказывает огромное влияние на нервную систему, и, как результат, приводит к бессоннице, нервным срывам и т.п.

В настоящее время большая часть людей, а особенно молодежь, в погоне за успехом не находит времени на самую главную часть их жизни – здоровье. Однако необходимо немедленно пересмотреть свои жизненные цели и расставить правильные приоритеты, где всегда найдется место здоровью.

Список литературы

1. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946 г.) // Документ опубликован не был. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution (Дата обращения: 30.03.2021)
2. Асербеков О.У. Вовлечение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спором средствами самбо // Сборник статей IX Всероссийской научно-практической конференции «Аграрная наука в XXI веке: проблемы и перспективы». — 2015 г. — С. 303-305
3. Асербеков О.У., Субботин А.Г., Калмыков С.Г. О современных подходах к повышению квалификации педагогов // Сборник статей международного симпозиума «Качественное естественнонаучное образование – основа прогресса и устойчивого развития России». — Саратов, 2016 г. — С.7-9

4. Ветренникова Е.А., Кокорина Т.Ю., Епифанова Л.А. Здоровый образ жизни и экологические факторы, влияющие на здоровье человека // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. — 2016 г. — С. 261–263

Абзалимова А.Я.
Федеральное государственное бюджетное учреждение
высшего образования «Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»
г. Челябинск, Россия

ИЗУЧЕНИЕ БИОЭНЕРГЕТИКИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В АЭРОБНОМ РЕЖИМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация. Развитие энергосистемы студентов зависит от выполнения физической нагрузки физических упражнений в аэробном режиме при воспитании физических и двигательных качеств и формировании двигательных умений и навыков студентов. У студентов гармонично развитая энергосистема реализуется через системное выполнение физической нагрузки физических упражнений в аэробном режиме при пульсе сердца 110–165 ударов в минуту, адаптационной нагрузки в воспитании общих физических и двигательных качеств в физическом воспитании.

Abstract. The development of the energy system of students depends on the performance of physical activity and physical exercises in an aerobic mode while educating physical and motor qualities and forming students ' motor skills. Students have a harmoniously developed energy system implemented through the systematic performance of physical activity physical exercises in aerobic mode with a heart rate of 110-165 beats per minute, adaptive load in the education of general physical and motor qualities in physical education.

Ключевые слова: биоэнергосистема, функциональная система, студент, физическая нагрузка, физические упражнения, оздоровительный процесс.

Keywords: bioenergosystem, functional system, student, physical activity, physical exercises, wellness process.

Изучение биоэнергетики студентов показывает, что функциональное состояние зависит от содержания энергосистемы энергетических центров. Содержание цветовой биоэнергетики энергетических центров определяет эффективность работы функциональной системы. Отсутствие эффективной работы семи энергетических центров свидетельствует о низкой работоспособности функциональной системы [13-22].

Развитие энергосистемы студентов зависит от выполнения физической нагрузки физических упражнений в аэробном режиме при воспитании физических и двигательных качеств и формировании двигательных умений и навыков. Развитие энергосистемы студентов приводит к развитию функциональную систему, через системное выполнение физической нагрузки физических упражнений в аэробном режиме пульсовой адаптационной нагрузки сердца в воспитании общих физических и двигательных качеств [1-12].

Цель исследования: изучение влияния аэробной физической нагрузки физических упражнений на биоэнергетику и функциональное состояние студентов

Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, преобразующий эксперимент, анализ и обобщение информации, квантовый метод, метод математической статистики. В исследовании участвовало 40 студентов. Квантовый метод – это контактная или дистанционная оценка биоэнергосистемы студентов, применяемая для восстановительного процесса,

функционального состояния учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. У студентов определялось в учебно-тренировочной деятельности: функциональное состояние, восстановительный процесс и цветовой энергетический уровень биоэнергосистемы энергетических центров. Биоэнергосистема энергетических центров экспериментальной и контрольной групп оценивалась от 1 до 10 баллов квантовым методом.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение биоэнергетики студентов показало, что функциональное состояние зависит от содержания энергосистемы (красного, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов) энергетических центров. Содержание цветовой биоэнергетики энергетических центров определяет эффективность работы функциональной системы. Отсутствие эффективной работы семи энергетических центров показывает присутствие темных, черных, серых тонов энергии, свидетельствующих о низкой работоспособности функциональной системы. Развитие цветовой энергосистемы студентов зависит от выполнения физической нагрузки физических упражнений в аэробном режиме при воспитании физических и двигательных качеств и формировании двигательных умений и навыков студентов. Развитие энергосистемы приводит к гармоничному развитию функциональную систему студентов. У студентов гармонично развитая энергосистема реализуется через системное выполнение физической нагрузки

физических упражнений в аэробном режиме при пульсе сердца 110–165 ударов в минуту, адаптационной нагрузки в воспитании общих физических и двигательных качеств в физическом воспитании.

Развитие биоэнергосистемы энергетических центров способствует развитию функциональной системы студентов. Энергосистема человека зависит от энергетических центров (красного, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цветов), которые развиваются через определенные физические нагрузки физического упражнения в воспитании общих физических и двигательных качеств. Физические упражнения, выполняемые в аэробном режиме, являются эффективным средством в повышении биоэнергосистемы энергетических центров функциональной системы студентов квантовым методом. Биоэнергетический процесс энергетических центров изменяется аэробной нагрузкой физического упражнения и показывает, что студенты экспериментальной группы имеют высокую цветовую энергосистему, чем студенты контрольной группы. Студенты экспериментальной группы в отличие от студентов контрольной группы, имеют адаптированную физическую нагрузку функциональной системы и развитую биоэнергетику красного энергетического центра при пульсе 110 ударов в минуту на достоверном уровне значимости при 1,1 и 0,8 баллов (P 3,00 > 0,01).

Заключение. Недостаточно развитая энергосистема организма обусловлена низким адаптационным процессом при

воспитании общих физических и двигательных качеств у студентов. Биоэнергосистему энергетических центров необходимо поддерживать и развивать через адаптационный процесс физической нагрузки физических упражнений, которые не превышает аэробный порог оздоровительной нагрузки. Оздоровительный эффект проявляется в корреляционной взаимосвязи между энергосистемой и функциональной системой студентов. Развитие энергосистемы и функциональной, адаптационной системы в аэробном режиме происходит при выполнении физической нагрузки от 110 до 165 ударов в минуту. Учебно-тренировочные занятия студентов проводятся пять раз в неделю по 90 минут.

Список литературы

1. Белеусова Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 12. — С. 60–62.
2. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры [Монография]: Челябинск: ЧГПУ, 1998. — 149 с.
3. Волков В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. — С. 31–32.
4. Сиваков, В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. — С. 28–30.
5. Сиваков, В.И. Подвижные игры как средство оптимизации психических свойств и состояний девочек 10–11 лет на уроках

физической культуры [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2002. № 10. — С.14–17.
6. Сиваков, В.И. Проявление психической напряженности у лыжниц в различных фазах биологического цикла [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. — С.32–34.
7. Сиваков, В.И. Сиваков, Д.В. Хронобиологические факторы, влияющие на соревновательную деятельность биатлонистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. № 12. 2005. — С. 28–30.
8. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Монография]: Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. — 164 с.
9. Михеев А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 2. — С. 21–22
10. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2001. № 3. — С. 6–8.
11. Сиваков, В.И., Сиваков Д.В. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 10. — С. 2–7.
12. Сиваков В.И., Сивакова М.Ю. Взаимосвязь между внешним природным фактором и психоэмоциональным состоянием спортсменок в соревновательной деятельности [Журнал]: Мир психологии. — 2009. — № 2. — С. 194–199.
13. Сиваков В.И., Сиваков Д.В. Управление психофизиологической нагрузкой [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2009. № 8. — С.51–53.
14. Сиваков В.И. О влиянии атмосферного давления на психофизиологические процессы школьников [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2010. № 7. — С.51–52.

15. Сиваков В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнованиях [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 9. — С. 66–69.
16. Сиваков В.И. Сиваков Д.В. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности [Журнал]: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. — С.63–65.
17. Сиваков, В. И., Сиваков Д. В., Сиваков В. В. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — №12 (142). — 2016. — С. 116–119.
18. Сиваков, В. И. Сибагатуллин А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 2 (144). — 2017. — С. 234–237.
19. Сиваков В.И., Айткулов С.А., Черкасов И.Ф. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 78–82.
20. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 6. — С. 62–64.
21. Сиваков В.И. Сравнение энергосистем элитных биатлонистов в соревновательной деятельности на этапе Кубка мира [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 10. — С. 40–41.
22. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне» [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 10. — С. 63–64.

Хяккинен А.В.
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»
г. Санкт-Петербург, Россия

ПРИВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация. В работе раскрывается смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Поднята проблема привлечения молодёжи к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Показано, что с помощью правильной пропаганды, можно показать молодым людям, что спорт это не только физические нагрузки, но и залог долгой и здоровой жизни. Работа основывается на действительно актуальных проблемах современной молодёжи.
Abstract. The paper reveals the meaning of the concepts of "health" and "healthy lifestyle". The problem of attracting young people to sports and maintaining a healthy lifestyle is raised. It is shown that with the help of proper propaganda, it is possible to show young people that sport is not only physical activity, but also the key to a long and healthy life. The work is based on the really relevant problems of modern youth.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, молодёжь, пропаганда.
Keywords: healthy lifestyle, health, youth, propaganda.

Привлечение молодого поколения к занятиям спортом является чуть ли не главной задачей современного общества. Такое количество вредных привычек, которые сейчас имеются у большинства подростков, заставляют серьёзно задуматься над дальнейшим физическим развитием общества.

На самом деле здоровье — это единственная по-настоящему ценная вещь в жизни человека. Но подростки сейчас это почти не ценят.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Отсюда видно, что по факту, само здоровье заключается не только в отсутствии каких-либо вредных для организма привычек, но и в здоровой нервной системе.

Большинство подростков сейчас имеют много психологических проблем, которые влияют и на их физическое состояние, но многие из них просто не понимают, как с этим бороться. Всё это из-за того, что у нас в обществе недостаточно общедоступных материалов, которые показали бы, что от такого можно и нужно уходить. Которые бы показали, что здоровый образ жизни это не только громкие и всем известные слова, но и по-настоящему залог долгой, здоровой, счастливой жизни.

Здоровый образ жизни — это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья. То есть, это действительно то, что поможет нам обеспечить хорошее функционирование организма.

Нынешний подросток, слыша словосочетание «здоровый образ жизни», представляет себе какой-то скучный, четкий свод правил, просто потому что недостаточно осведомлён в этой теме.

На самом же деле нет четко написанного «закона», каждый человек сам решает, чем этот «здоровый образ жизни» будет для него.

Задача средств массовой информации (медиа, аудио и печатных ресурсов) показать молодому поколению, что их жизнь в их руках. Что сейчас популярно среди подростков? Фильмы, музыка, сериалы. Это как раз то поле, на котором и стоит пропагандировать такую «религию», как здоровый образ жизни. Почти все актёры, по крайней мере, в фильмах про супергероев, на многих интервью говорят, что той формы, в которой они находились на съемках, им удалось добиться с помощью постоянных тренировок, правильного питания и отказа от всего, что может вредить организму.

Сейчас, каждый второй хочет выглядеть так же, как британский актёр Генри Кавилл в фильме «Человек из стали». И его фанаты действительно начинают заниматься собой, пересматривают свой образ жизни и отношение к жизни в целом. Разве это не то, что нужно? Разве это не является отличным способом привлечь внимание к тому что, если ты хочешь выглядеть хорошо, стоит заниматься своим здоровьем?

Почти в каждом современном сериале есть главная героиня с отличной фигурой и здоровой кожей. Эти два пункта являются действительно важными для девочек-подростков, которых хотят быть такими же. Разве это не заставит их пересмотреть свой образ жизни? Зная, что для этого не требуется огромное количество денежных затрат, а всего лишь внимательное отношение к своему

здоровью, почти любая девочка начнёт менять свою жизнь. Не для кого-то, не потому что её кто-то заставил, а потому что она увидела, какой может стать и захотела.

Именно развлекательные телепередачи и все медиа ресурсы по-настоящему могут что-то донести до молодёжи, потому что на этих платформах в современном мире и строится вся наша жизнь. Не бывает и дня, который бы подросток провёл полностью без контакта с Интернетом. Общеизвестный факт, что подростки буквально «живут» в социальных сетях, так почему не использовать это пространство как площадку для «пропаганды»? Вебинары, консультации, всяческие конкурсы, которые проводят популярные блогеры, это идеальное место и время для того, чтобы привлекать молодёжь к каким-то более правильным вещам. Вместо рекламы какого-либо популярного косметического средства можно дать рекламу на доставку вкусной, здоровой, недорогой еды или контакты людей, разбирающихся в этом. Блогеры сейчас имеют огромнейшее влияние на аудиторию молодого возраста, так почему бы не использовать это как ещё одну из платформ для побуждения подростков к действию? Думаю, это так же будет иметь большой успех.

Конечно, каждый сам для себя решает, хочет ли он менять свою жизнь или его и так всё устраивает, но почему бы не попробовать? Кто знает, может эти изменения приведут к чему-то

очень хорошему и нужному. К чему-то, что действительно поменяет человека.

Основной вывод заключается в том, что через общие «школьные старты», соревнования, не получится приобщить подростков к здоровому образу жизни просто потому, что это воспринимается как нечто обязательное, что-то, чего ты не хочешь, но обязан. Так это не сработает.

В наше время молодое поколение не готово безоговорочно следовать правилам. Они будут делать только то, что хотят, а не то, что им навязывают. Поэтому если пропагандировать здоровый образ жизни через то, что действительно популярно среди молодёжи — это будет иметь эффект и результат. Потому что подростки поймут, что их не заставляют. Поймут, что это только их желание. Они будут чувствовать себя по-настоящему взрослыми людьми, потому что приняли правильное решение, которое отразится на их жизни. Именно этого они и хотят. Самим решать как жить, а не следовать правилам и предписаниям.

По-моему мнению, результаты после таких привлечений будут отличными. Потому что люди, на самом деле, хотят меняться, но просто не знают как, потому что не видели и не слышали. Стоит только показать правильный способ и сразу же найдутся последователи.

Сивакова М.Ю., Ануфриева М.Ю.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
(нарушение зрения)»
г. Челябинск, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СНИЖЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Результаты исследования позволили установить, что травмированный позвонок приводит к снижению тонуса мышц опорно-двигательного аппарата. Мышцы человека определяют здоровье человека: сильные мышцы — сильное здоровье человека, слабые мышцы — слабое здоровье человека. Биологический, физиологический закон нарушен при деторождении, а родовой травматизм приводит к снижению иммунитета, оздоровительного процесса и продолжительности жизни человека.

Abstract. The results of the study allowed us to establish that an injured vertebra leads to a decrease in the tone of the muscles of the musculoskeletal system. Human muscles determine human health: strong muscles – strong human health, weak muscles-weak human health. The biological, physiological law is violated during childbirth, and birth trauma leads to a decrease in immunity, the healing process and the life expectancy of a person.

Ключевые слова: деторождение, оздоровительный процесс, продолжительность жизни человека, профессиональная деятельность, физическая нагрузка, физическое упражнение, нервно-мышечная система.

Keywords: childbearing, health-improving process, human life expectancy, professional activity, physical activity, physical exercise, neuromuscular system.

За повышение комфортных условий проживания человек расплачивается развитием гиподинамических процессов, которые ограничивают движение нервно-мышечной и функциональной систем и тем самым влияют на снижение продолжительность жизни человечества [14–21]. Человеку для укрепления здоровья и повышения продолжительности жизни необходимо выполнение общей аэробной физической нагрузки физических упражнений на выносливость, силу, гибкость, равновесие в улучшении работы функциональной системы. Человек, имеющий недостаток двигательной активности, — имеет заболевания на уровне функциональной системы [2–13].

Преодоление травм после деторождения видится в повышении двигательной активности человека в системном использовании физической нагрузки физического упражнения в оздоровлении функциональной системы. Детородный травматизм человека подавляет и не раскрывает физиологический потенциал в реализации вековой продолжительности жизни человечества.

Повышение продолжительности жизни человека зависит от условий деторождения, оздоровительного процесса, которые определяются низким тонусом нервно-мышечной системы, травматизмом и тотальной гиподинамией человечества.

Цель исследования: изучение влияния деторождения на оздоровительный процесс, продолжительность жизни студентов и специалистов в профессиональной деятельности.

Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, констатирующий эксперимент, анализ и обобщение информации, метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов исследования показал, что долгожителем являются тот человек, у которого минимизирован детский травматизм при деторождении. Этому свидетельствуют результаты Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации на 1 января 2019 года, где долгожителями являются всего лишь 20 582 человека: из них 5 895 — мужчин и 14 687 — женщин, которым исполнилось 100 лет и более на 146 745 098 человек численности населения Российской Федерации.

Проводимое тестирование студентов первого по второго курсов очного отделения Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета не выявило здоровых студентов. так как они имеют заболевания, связанные с травмами 1–7 шейных позвонков, 1–12 грудных позвонков и 1–5 поясничных позвонков позвоночного канала, что приводит к ограничению двигательной активности в применении физической нагрузки физического упражнения.

Из анализа результатов исследования установили, что студенты первого и второго курсов имели травматизм и заболевание на уровне: первого, второго, третьего, четвертого, пятого, шестого, седьмого позвонков от 0,2 до 0,9 средней арифметической величины;

Студенты продемонстрировали низкий результат двигательной активности, отмечается гиподинамия на уровне 7,9 и 9,0 средней арифметической величины.

Результаты исследования позволили установить:

1. травмированный позвонок приводит к снижению тонуса мышц опорно-двигательного аппарата. Мышцы человека определяют здоровье человека: сильные мышцы — сильное здоровье человека, слабые мышцы — слабое здоровье человека. Биологический, физиологический закон нарушен при деторождении, а родовой травматизм приводит к снижению иммунитета, оздоровительного процесса и продолжительности жизни человека;

2. слабое развитие нервно-мышечной системы влияет не только на здоровье, гиподинамию, но и на продолжительность жизни человека. Тонус нервно-мышечной системы следует поддерживать тотально, а не регионально, локально на протяжении профессиональной деятельности человека;

3. причиной низкой продолжительности жизни человека являются неоптимальные физические нагрузки физического упражнения, используемые на лаканные мышцы позвоночного канала, при быстром износе которого быстрее изнашивается функциональная система и сокращается продолжительность жизни человечества.

Заключение. В период развития гиподинамии, оказывающая непосредственное влияние на оздоровительный процесс и

продолжительность человека связываем с детородным травматизмом позвоночного канала. Шейные позвонки при деторождении слабые и слабые мышцы ребенка у 99,9 %, что способствует развитию различных видов сколиозов, соответственно и различных видов хронических заболеваний опорно-двигательной системы. Только при внутриутробном развитии ребенок имеет защиту, минимизирован травматизм за исключением получаемых бытовых, транспортных, экологических травмирующих ситуаций женщиной.

Преодоление детского травматизма видится в повышении двигательной активности человека в системе использования физической нагрузки физических упражнений в оздоровлении функциональной системы. Родовой травматизм ребенка подавляет и не раскрывает физиологического основания в реализации вековой продолжительности жизни человека.

Список литературы

1. Белеусова Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 12. — С. 60–62.
2. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры [Монография]: Челябинск: ЧГПУ, 1998. — 149с.
3. Волков В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. — С. 31–32.

4. Сиваков, В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. — С. 28–30.
5. Сиваков, В.И. Подвижные игры как средство оптимизации психических свойств и состояний девочек 10-11 лет на уроках физической культуры [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2002. № 10. — С.14–17.
6. Сиваков, В.И. Проявление психической напряженности у лыжниц в различных фазах биологического цикла [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. — С.32–34.
7. Сиваков, В.И. Сиваков, Д.В. Хронобиологические факторы, влияющие на соревновательную деятельность биатлонистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. № 12. 2005. — С. 28–30.
8. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Монография]: Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. — 164 с.
9. Михеев А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 2. — С. 21–22
10. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2001. № 3. — С. 6–8.
11. Сиваков, В.И., Сиваков Д.В. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 10. — С. 2–7.
12. Сиваков В.И., Сивакова М.Ю. Взаимосвязь между внешним природным фактором и психоэмоциональным состоянием спортсменок в соревновательной деятельности [Журнал]: Мир психологии. — 2009. — № 2. — С. 194- 199.

13. Сиваков В.И., Сиваков Д.В. Управление психофизиологической нагрузкой [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2009. № 8. — С.51–53.
14. Сиваков В.И. О влиянии атмосферного давления на психофизиологические процессы школьников [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2010. № 7. — С.51–52.
15. Сиваков В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнованиях [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 9. — С. 66–69.
16. Сиваков В.И. Сиваков Д.В. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности [Журнал]: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. — С.63–65.
17. Сиваков, В. И., Сиваков Д. В., Сиваков В. В. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — №12 (142). — 2016. — С. 116–119.
18. Сиваков, В. И. Сибагатуллин А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 2 (144). — 2017. — С. 234–237.
19. Сиваков В.И., Айткулов С.А., Черкасов И.Ф. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 78–82.
20. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 6. — С. 62–64.
21. Сиваков В.И. Сравнение энергосистем элитных биатлонистов в соревновательной деятельности на этапе Кубка мира [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 10. — С. 40–41.
22. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне» [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 10. — С. 63–64.

Николаев Н. Ю.
Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский юридический институт МВД России»
г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ В РОССИИ: ИСТОРИЯ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ

Аннотация. В работе обозначена актуальность фитнеса в России, его краткая история. Выделены основные виды фитнеса, основные тенденции развития в настоящее время. Указаны практические способы, позволяющие привлекать новых людей в сферу фитнес-услуг, а также проблемы, которые препятствуют нормальному развитию фитнеса в России.
Abstract. The paper outlines the relevance of fitness in Russia, its brief history. The main types of fitness, the main trends of development at the present time are highlighted. The practical ways to attract new people to the field of fitness services, as well as the problems that hinder the normal development of fitness in Russia, are indicated.
Ключевые слова: спорт, фитнес, виды фитнеса, методы фитнеса.
Keywords: sport, fitness, types of fitness, methods of fitness.

С каждым годом растет популярность занятия спортом, ведь спорт является универсальным средством, с помощью которого можно укрепить здоровье и (или) сколотить красивое эстетическое тело.

Неотъемлемым элементом каждого, кто занимается спортом, являются занятия в тренажерном зале. В настоящее время все больше становится популярным в России посещение фитнес-клубов. В них

есть все необходимое оборудование для всестороннего физического развития.

Фитнес представляет собой систему физических упражнений, выполняя которые, осуществляется оздоровление и поддержание физической формы человека. В нашей стране фитнес появился вполне недавно, примерно в 90-е годы прошлого века. Конечно и до фитнеса в СССР был спроектирован образ здорового человека. Люди массово занимались спортом почти везде, даже на работе проводились отдельные зарядки для рабочих. Кроме того, в СССР было построено большое количество спортивных стадионов и комплексов.

Постсоветский период ознаменовался в спорте поглощением спорта частным сектором, в то время как в СССР, все спортивные комплексы и центры находились в собственности государства. В 90-е годы прошлого века популярность спорта весьма снизилась из-за бурной политической обстановки в стране. Однако уже в те годы, люди начинают узнавать о фитнесе по телевизору, просматривая видеокассеты, привезенные из США. Помимо этого, к нам в страну начинают приезжать различные гуру-фитнеса, которые популяризирует фитнес в России.

Благодаря разработанным методикам эффективного занятия фитнесом, популяризация фитнеса начинает резко расти. В настоящее время количество фитнес-клубов продолжает расти.

Но если сравнить общее их количество с количеством фитнес-клубов в Европе и США, то Россия сильно отстает от них.

По словам президента Ассоциации профессионалов фитнеса, фитнес-индустрия в России, благодаря открытию новых клубов и проявлению интереса со стороны людей к спорту, растет ежегодно на 20 % [1].

Говоря о фитнесе, необходимо выделить основные его виды:

- Pole dance — танец с шестом является одним из направлений современного танца, с элементами растяжки и силовых нагрузок.
- Степ аэробика — комплекс упражнений, для выполнения которых требуется специальная платформа.
- Аквааэробика заключается в выполнении упражнений, находясь при этом по грудь в воде.
- Беллиденс или танец живота является одним из видов танцевальной техники, прототипом которому послужили восточные танцы.
- Кроссфит — повторение постоянно меняющихся определенных движений при полной самоотдаче за короткий промежуток времени.
- Пилатес — комплекс физических упражнений, направленный на реабилитацию людей после различных травм.

• Фитнес-йога — кроме выполнения физических упражнений, большое внимание уделяется также дыхательным упражнениям и медитации.

• Фитбокс — комплекс упражнений, характеризующихся короткими подходами средней интенсивности.

• Стретчинг — максимальная растяжка мышц, сухожилий и связок [2].

Также, с развитием данного направления в спорте, появляются все новые его виды, разрабатываются методики и советы.

Что касается перспектив развития фитнес-клубов в России, необходимо отметить, что в настоящее время фитнес-клубы в большей степени распространены в городах, с населением свыше 1 млн человек, в то время как в городах с меньшим количеством населения фитнес-клубы отсутствуют.

Половина рынка фитнес-услуг в России принадлежит Москве, а все остальное — другим городам-миллионникам. Основным фактором роста рынка фитнес-услуг является платежеспособность населения. Эксперты утверждают, что в ближайшем будущем поход в фитнес-зал станет не только роскошью отдельных людей, а станет доступен каждому.

Российский рынок фитнес-услуг является еще достаточно молодым на фоне других стран. Поэтому насыщенность его не совсем велика, но стоит выделить положительные тенденции в росте лиц, желающих ходить в фитнес-центры [3].

В целом можно выделить следующие тенденции развития фитнес-индустрии в России:

- Активный ежегодный рост за счет привлечения большего количества людей;
- Фитнес с каждым годом становится массовым;
- Фитнес перестал быть демонстрацией статуса человека;
- Фитнесом стало увлекаться не только молодежь, а также пожилое население [4].

Кроме того, для развития фитнес-центра необходимо использовать определенные способы, позволяющие привлекать все больше людей в сферу фитнес-услуг. Так, можно выделить следующие способы:

- поощрение клиентов (предоставление скидок на первое посещение);
- качественная реклама (красочный стенд с названием центра, реклама в социальных сетях и т.д.);
- проведение мастер-классов (разработка программ и нововведений).

Также, говоря о фитнесе, следует отметить основные преимущества занятия им:

- помогает быстро сбросить вес;
- активное занятие фитнесом помогает улучшить кровообращение в организме;

- организм омолаживается, фигура становится стройной, кожа подтянутой;
- повышает иммунитет, позволяя более легче переносить различные заболевания.

Кроме того, есть и ряд проблем, препятствующих нормальному развитию фитнеса в нашей стране. Во-первых, большинство людей, воспользовавшиеся услугами фитнес-центров, хотят заниматься с инструкторами. Но как показывает практика, очень мало специалистов-инструкторов работают в фитнес-центрах. Во-вторых, несмотря на бурное развитие фитнеса в России, большинство новых открывающихся фитнес центров не имеют всего необходимого оборудования для проведения полноценных занятий. И в-третьих, большую роль играет месторасположение фитнес-центров, ведь никто не будет в тот фитнес-зал, который находится на окраине города [5].

Ввиду всего вышесказанного следует сделать вывод о важности занятия фитнесом для поддержания своего здоровья или тела в хорошем состоянии. В России сфера фитнес-услуг является еще достаточно молодой. Зарубежными фитнес-тренерами разрабатываются различные виды фитнеса и методики. В целом, в нашей стране, фитнес-индустрия находится еще на стадии развития, из года в год неуклонно увеличивается количество фитнес-центров и людей, желающих заниматься фитнесом, что положительно сказывается как на бизнесе, так и на здоровье населения.

Список литературы

1. Готовь фигуру весной. URL: https://rg.ru/2012/03/20/fitnes.html (дата обращения: 01.12.2018).
2. Виды фитнеса, плюсы и минусы тренировок. URL: http://in-fitness.ru/poleznoe/chto-takoe-fitnes-kakie-vidy-fitnesa-sushchestvuyut-ikh-plyusy-i-minusy (дата обращения: 01.12.2018).
3. Татаринцев А.Н., Лоскутова М.В. Перспективы развития российского рынка фитнес-услуг // Социально-экономические явления и процессы. 2016. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-rossiyskogo-rynka-fitnes-uslug (дата обращения: 01.12.2018).
4. Фитнес-индустрия в России: тенденции и способы продвижения. URL: http://sci-article.ru/stat.php?i=1520922091 (дата обращения: 01.12.2018).
5. Перспективы и тенденции фитнес-индустрии в России. URL: https://woman.rambler.ru/other/40794599-perspektivy-i-tendentsii-fitnes-industrii-v-rossii/ (дата обращения: 01.12.2018).

Ануфриева М.Ю., Сивакова М.Ю.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
(нарушение зрения)
г. Челябинск, Россия

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА РАЗВИТИЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В работе выявлено, что в период компьютерных технологий наблюдается тотальное развитие гиподинамии, она оказывает непосредственное влияние на оздоровительный процесс и продолжительность жизни человека. Гиподинамия приводит к повышению заболеваемости и снижению продолжительности жизни человека. Недостаточное развитие нервно-мышечной системы не является основой здоровья человека.
Abstract. The work revealed that during the period of computer technology, there is a total development of inactivity, it has a direct impact on the health process and the life expectancy of a person. Inactivity leads to an increase in morbidity and a decrease in human life expectancy. Insufficient development of the neuromuscular system is not the basis of human health.
Ключевые слова: деторождение, оздоровительный процесс, продолжительность жизни человека, профессиональная деятельность, физическая нагрузка, физическое упражнение, нервно-мышечная система.
Keywords: childbearing, health-improving process, human life expectancy, professional activity, physical activity, physical exercise, neuromuscular system.

В период компьютерных технологий отмечается тотальное развитие гиподинамии, она оказывает непосредственное влияние на

оздоровительный процесс и продолжительность жизни человека. Гиподинамия приводит к повышению заболеваемости и снижению продолжительности жизни человека. Недостаточное развитие нервно-мышечной системы не является основой здоровья человека. Ученые обратили внимание на гиподинамию человека в начале 70-х годов, когда создавались комфортные условия проживания [1–12]. За повышение комфортных условий проживания человек расплачивается развитием гиподинамических процессов, которые ограничивают движение нервно-мышечной и функциональной систем и тем самым влияют на продолжительность жизни человечества [13–22].

Цель исследования: изучение влияние гиподинамии на оздоровительный процесс и продолжительность жизни человека в профессиональной деятельности.

Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, констатирующий эксперимент, анализ и обобщение информации, метод математической статистики по t – критерию Стьюдента. В исследование приняли участие 72 студента Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим содержание факторов оздоровительного процесса физической нагрузки физического упражнения, влияющего на человека в процессе профессиональной деятельности. Первый фактор —

деторождение. Второй фактор — низкий тонус нервно-мышечной системы человека. Третий фактор – неоптимальные физические нагрузки физического упражнения. Четвертый фактор — травматизм. Пятый фактор — гиподинамия человечества.

Слабый тонус нервно-мышечной системы снижает работу органов, так как мышцы должны удерживать позвоночный канал. При травматизме шейных позвонков травмируется центральная нервная система, снижается тонус мышц до начала полового созревания человека.

Позвоночный канал должен удерживаться сильными мышцами, он является мощной физиологической основой для опорно-двигательного аппарата. Слабые мышцы приводят к износу межпозвоночные диски, не обеспечивают рациональное питание органов и систем на уровне шейных, грудных и поясничных позвонков. Позвоночный канал созревает к 25 годам жизни человека, когда хрящевая основа меняется на костную структуру. Процесс созревания позвоночника зависит от тонуса мышц шеи, грудного, поясничного отделов позвоночного канала.

Рассмотрим содержание факторов, влияющих на оздоровительный процесс и продолжительность жизни человека. Раскроем содержание первого фактора, влияющего на здоровье студентов. Состояние здоровья студентов и всего человечества определяется фактором деторождения. При деторождении ребенок преодолевает сложный физиологический процесс, который

непосредственно связан с травматизмом позвоночного канала. Травматизм при деторождении обусловлен тем, что позвоночный канал имеет слабую хрящевую и мышечную основы ребенка, которая не в состоянии противостоять мышечному напряжению женского организма во время деторождения.

Ребенок при деторождении получает травматизм шейных, грудных, поясничных позвонков, которые не в состоянии выдерживать физиологическую нагрузку детородного, напряженного биологического процесса женского организма. Ребенку после деторождения самостоятельно сложно удерживать вертикально головку из-за слабости мышц, которые взаимосвязаны с отдельными органами позвоночного канала и здоровьем. Естественное деторождение ребенка, не говоря о кесаревом сечении, приводит к травматизму и хроническим заболеваниям.

Шейные позвонки при деторождении слабые и слабые мышцы ребенка у 99,9 %, что способствует развитию различных видов сколиозов, соответственно и различных видов хронических заболеваний. Только при внутриутробном развитии ребенок имеет высокую защиту, минимизирован травматизм за исключением получаемых женщиной бытовых, транспортных, экологических травмирующих ситуаций.

С рождением большинство детей получают травматизм позвоночного канала и ряд заболеваний. Кто в этом процессе виновен? Наверное, система, связанная с деторождением ребенка.

У новорожденных детей отмечается высокий уровень травматизма, прежде всего шейных, грудных и поясничных позвонков. После рождения ребенку, получившему травматизм, врачи в лучшем случае назначают массаж, который не решает полученную родовую травму и проблему здоровья. У детей на теле после деторождения сохраняются родовые красные пятна взрослой жизни как следствие травматизма шейного, грудного, поясничного позвонков.

Выводы.

1. Продолжительность жизни человека и его здоровье зависит от силы нервно-мышечной системы, насколько она развита, и как постоянно человек использует физическую нагрузку и физические упражнения в поддержании оздоровительного процесса. Физические упражнения являются эффективным средством в повышение функциональной работоспособности организма и продолжительности жизни человека.

2. Оздоровление человека зависит от преодоления сложного физиологического процесса, непосредственно связанного с травматизмом позвоночного канала, имеющего слабую хрящевую и мышечную основу во время естественного деторождения ребенка, слабый тонус нервно-мышечной системы снижает работу органов, сильные мышцы повышают и удерживают позвоночный канал.

Список литературы

1. Белеусова Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 12. — С. 60–62.
2. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры [Монография]: Челябинск: ЧГПУ, 1998. — 149 с.
3. Волков В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. — С. 31–32.
4. Сиваков, В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. №10. — С. 28–30.
5. Сиваков, В.И. Подвижные игры как средство оптимизации психических свойств и состояний девочек 10–11 лет на уроках физической культуры [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2002. №10. — С.14 –17.
6. Сиваков, В.И. Проявление психической напряженности у лыжниц в различных фазах биологического цикла [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2003. №2. — С.32–34.
7. Сиваков, В.И. Сиваков, Д.В. Хронобиологические факторы, влияющие на соревновательную деятельность биатлонистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. № 12. 2005. — С. 28–30.
8. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Монография]: Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. — 164 с.
9. Михеев А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 2. — С. 21–22
10. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и

соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2001. № 3. — С. 6–8.
11. Сиваков, В.И., Сиваков Д.В. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 10. — С. 2–7.
12. Сиваков В.И., Сивакова М.Ю. Взаимосвязь между внешним природным фактором и психоэмоциональным состоянием спортсменок в соревновательной деятельности [Журнал]: Мир психологии. — 2009. — № 2. — С. 194–199.
13. Сиваков В.И., Сиваков Д.В. Управление психофизиологической нагрузкой [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2009. № 8. — С.51–53.
14. Сиваков В.И. О влиянии атмосферного давления на психофизиологические процессы школьников [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2010. № 7. — С.51–52.
15. Сиваков В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнованиях [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 9. — С. 66–69.
16. Сиваков В.И. Сиваков Д.В. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности [Журнал]: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. — С.63–65.
17. Сиваков, В. И., Сиваков Д. В., Сиваков В. В. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — №12 (142). — 2016. — С. 116–119.
18. Сиваков, В. И. Сибагатуллин А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 2 (144). — 2017. — С. 234–237.
19. Сиваков В.И., Айткулов С.А., Черкасов И.Ф. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 78–82.

20. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 6. — С. 62–64.
21. Сиваков В.И. Сравнение энергосистем элитных биатлонистов в соревновательной деятельности на этапе Кубка мира [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 10. — С.40–41.
22. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне» [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 10. — С. 63–64.

Лангуева О.В., Кулькова И.В., Терентьев В.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет»
г. Москва, Россия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ИГРОКОВ В ГОЛЬФ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В работе представлены результаты исследований эффективности двух методик оценок уровня теоретических знаний об игре в гольф младших школьников. Был проведен педагогический эксперимент с использованием опроса со множественным выбором правильного ответа, реализованного с google-формами и в виде викторины с мобильным приложением Kahoot. Установлена эффективность последней методики.
Abstract. The work presents the results of research on the effectiveness of two methods for assessing the level of theoretical knowledge about the game of golf of younger schoolchildren. A pedagogical experiment was conducted using a multiple choice survey of the correct answer, implemented with google forms and in the form of a quiz with the Kahoot mobile application. The effectiveness of the latter technique has been established.
Ключевые слова: дополнительное образование, компьютерные игры, мобильные приложения, пандемия, спортивная подготовка.
Keywords: additional education, computer games, mobile applications, pandemic, sports training.

Теоретическая подготовка является необходимой и важной составляющей спортивной подготовки в любом виде спорта.

Особенно большое значение теоретическая подготовка имеет в видах спорта, правила в которых традиционно формируются по прецендентному принципу и не являются традиционными для жителей России [2, 5]. По этой причине такие правила соревнований часто изобилуют множеством терминов и трактовок спортивных ситуаций, трудных для восприятия начинающими спортсменами. К таким видам спорта относится гольф, в котором Правила и термины игры всеми игроками осваиваются на практике методом проб и ошибок [1, 4]. Особенно остро эта проблема проявилась в условиях пандемии, когда, в течение некоторого времени, занятия проводились дистанционно и носили в основном теоретический характер.

С другой стороны, теоретические занятия по основам гольфа, проводящиеся в дистанционной и традиционной форме, не вызывают образовательного интереса юных спортсменов, и нередко проходят формально и не эффективно [2, 3]. По этой причине задача повышения эффективности проведения теоретических занятий по основам гольфа представляется насущно важной.

Для решения этой задачи было проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 52 юных игрока в гольф в возрасте 8–11 лет, занимающихся гольфом на этапе начальной подготовки в школьных секциях дополнительного образования городов Москвы, Самары и Тольятти. Средний возраст участников эксперимента составил 10,4±1,2 лет, а стаж занятий гольфом — 0,8±0,4 года. Эксперимент проводился в феврале-марте 2021 г.

Участники были разделены на контрольную (КГ) (36 чел.) и экспериментальную (ЭГ) (16 чел.) группы. Для оценки уровня знаний по основам гольфа была разработана специальная анкета с множественным выбором одного правильного ответа. Анкета содержала 18 вопросов с 4 вариантами ответов на каждый и была размещена для общего доступа на Google-диске и в виде викторины quiz в мобильном приложении Kahoot для смартфонов.

Для определения исходного уровня знаний об основах гольфа участники эксперимента прошли первоначальный опрос: КГ с использованием google-формы, а участники ЭГ с использованием приложения Kahoot. При этом уровень знаний участников КГ и ЭГ оказался приблизительно одинаковым и не имел статистически значимых различий по критерию Вилкоксона (α=0.05). Результаты сравнения медиан распределений правильных ответов КГ и ЭГ представлены на рис. 1.

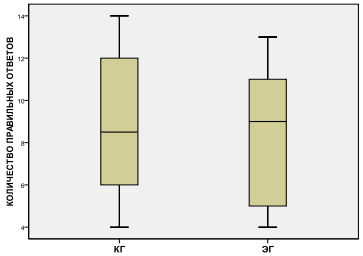


Рис. 1. Распределения правильных ответов КГ и ЭГ в начале эксперимента

После этого с КГ и ЭГ в дистанционном формате было проведено теоретическое занятие об основах гольфа и проведено

повторное тестирование. Результаты повторного тестирования представлены на рис. 2.

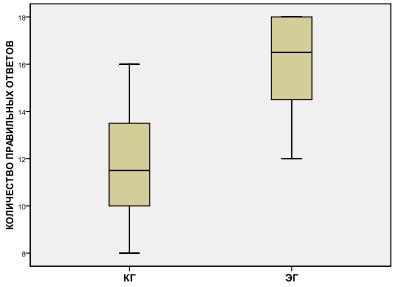


Рис. 2. Распределения правильных ответов КГ и ЭГ при повторном тестировании

Как следует из полученных данных, результаты ЭГ с использованием мобильного приложения Kahoot, оказались существенно лучше результатов КГ: различия в медианах распределений правильных ответов стали статистически значимыми.

Таким образом, как и следовало ожидать, применение игровых форм контроля в виде викторины и соревновательным элементом существенно повысило уровень знаний начинающих игроков в гольф об основах игры и может быть рекомендовано к применению на теоретических занятиях.

Список литературы

1. Корольков А.Н., Жеребко Д.С., Сокол К.К. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа общероссийская общественная организация "Ассоциация гольфа России". Рек. ЭМС Мин-во образования и науки

Российской Федерации : Статья в открытом архиве № 1(2016) 01.01.2016.
2. Корольков А., Жеребко Д. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Квесты, проекты, мнемотехника, гольф [Текст]. Москва, 2018.
3. Корольков А.Н., Лангуева О.В., Демченко С.В. Значимость учебного предмета «физическая культура» по мнению школьников выпускных классов [Журнал] : Физическая культура в школе. 2020. № 2. С. 47–52.
4. Корольков А.Н. и др. Ключевые позы и основные опорные точки в гольфе: информативность визуального восприятия младшими школьниками [Журнал] : Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 1 (191). С.139–144.
5. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гольф [Текст] // А.Н. Корольков А.Н. и др. Москва, 2016.

Саркисян Е.Б.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сочинский государственный университет»
г. Сочи, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА

Аннотация: статья посвящена рассмотрению инновационных технологий в тренировочном процессе педагога-тренера и танцора спортивного бального танца. Раскрыты основные инновационные технологии и их задачи. Инновационные технологии тренировочного процесса спортивного бального танца широко внедряются известными хореографами и тренерами-педагогами. Для конкурентоспособности России в современных условиях на международной арене в спортивных бальных танцах отмечается роль инновационных технологий совместно с традиционными методами обучения.

Abstract: the article is devoted to the consideration of innovative technologies in the training process of a teacher-trainer and dancer of sports ballroom dance. The main innovative technologies and their tasks are revealed. Innovative technologies of the training process of sports ballroom dance are widely implemented by well-known choreographers and trainers-teachers. For the competitiveness of Russia in modern conditions in the international arena in sports ballroom dancing, the role of innovative technologies together with traditional teaching methods is noted.

Ключевые слова: инновационные технологии, тренировочный процесс, педагог, спортсмен-танцор, танцевальный спорт.

Keywords: innovative technologies, training process, teacher, athlete-dancer, dance sport.

«Искусство бросает вызов технологиям,
а технологии вдохновляют искусство»

Джон Лассестер

Художественная гимнастика, фигурное катание и спортивные бальные танцы относятся к сложно-координационным видам спорта, что требует постоянного прогресса в тренировочного процессе, что способствует внедрению инновационных технологий для улучшения результатов спортсменов и тренерского состава [1–4].

На основании сравнительного анализа тематических программ спортивных танцевальных клубов России приходишь к выводу, что спортивные танцевальные клубы в последнее время стали активно внедрять инновационные технологии в тренировочным процессе спортивного бального танца [5].

Более подробно рассмотрим инновационные технологии:

Time music — музыкальное акцентирование в выполнении танцевальных программ по одному танцору и в паре.

Strongo technique. Углубленное изучение основных фигур европейской и латиноамериканской программы соло.

Just dance. Вариативность конкурсных программ, в том числе с использованием различных танцевальных стилей.

Body mix — интенсивная нагрузка танцора на различные группы мышц, с последующим выполнением европейской и латиноамериканской программы.

Multimedia technology. Регулярный просмотр видео с занятий позволяет танцорам моментально изменить свои ошибки в движениях, в том числе оперативно исправлять допущенные ошибки во время соревнований, что позволяет достичь лучшие результаты [3,5,6].

Stretching — умеренное использование различных техник для эстетического выполнения вариаций танцевальных программ, которые создают внешний облик танцора. Достоинство этой инновационной технологии является снижение травматизма и быстрого восстановления мышц после тренировочных занятий.

Dance psychology — основной задачей, является воспитать у всех танцоров лидерские качества, которые необходимы для получения максимального результата в танцевальном спорте, как индивидуально, так и в команде.

Dance camp — ежедневные групповые и индивидуальные тренировки по уникальной системе, включающей в себя правильный режим дня, улучшение эмоционального состояния, физической формы, благодаря чему спортсмен получает бесценные знания, опыт и повышает уровень мастерства с лучшими педагогами России и Мира.

Проанализировав все технологии применяемых спортивными танцевальными клубами по различным округам, были выделены две популярные технологии «just dance» и «dance psychology» в тренировочном процессе спортивного бального танца, которые

используют клубы России в процентном соотношении между округами [5].

На рисунке 1, в форме диаграммы, показано процентное соотношение спортивных танцевальных клубов России по различным округам, применяемых в тренировочном процессе инновационные технологии, как «just dance» (JD) и «dance psychology» (DP).

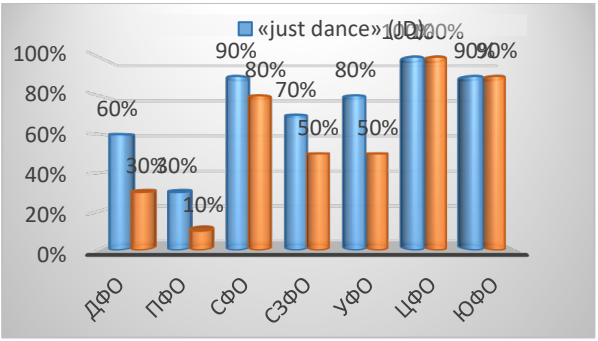


Рис. 1. Тренировочный процесс спортивных танцевальных клубов России

Как видно из рисунка 1: ДФО применяет 60 % (JD), и 30 % (DP), ПФО использует 30 % (JD),10 % (DP), СФО практикует 90 % (JD), и 80 % (DP), СЗФО применяет 70 % (JD), и 50 % (DP), УФО использует 80 % (JD), и 50 % (DP), ЦФО тренирует 100 % (JD), и 100 % (DP), и заключительный ЮФО повторяет 90 % (JD), и 90 % (DP).

Таким образом, ЦФО, ЮФО и СФО применяют в тренировочном процессе спортивного бального танца

инновационные технологии в большей степени, чем СЗФО и УФО всего по 50 % «dance psychology» (DP), и 70 %, 80 % «just dance» (JD). В том числе, из рисунка видно, что ДФО (60 % (JD), и 30% (DP)) и ПФО (30 % (JD),10 % (DP)) в малой степени применяют инновационные технологии в тренировочном процессе спортивного бального танца.

Тренеры и педагоги спортивного бального танца, которые имеют всероссийскую или международную квалификацию на своих занятиях с танцорами-спортсменами, широко используют инновационные технологии для достижения высоких результатов за достаточно короткое время, чтобы всегда быть на ступеньку выше своих соперников в спорте [1, 3, 4].

Инновационные технологии в тренировочном процессе спортивного бального танца очень активно внедряются известными хореографами и тренерами в Азербайджане, Израиле и России, Белоруссии и многих других странах.

Для конкурентоспособности России в современных условиях на международной арене в спортивных бальных танцах отмечается роль инновационных технологий совместно с традиционными методами обучения. Современная рыночная экономика подразумевает новое качество образования, что является важнейшей государственной задачей. Всемирная пандемия Covid-19, внесла большие коррективы в инновационные технологии. На сегодняшний день большое значение уделяется многообразным формам

инновационных технологий тренировочной деятельности — это онлайн-тренировки и онлайн-соревнования, онлайн-тренинги на различных цифровых платформах.

Завершить статью можно словами Роберта Меткалфа: «Инновации заставляют мир вращаться. Они несут процветание и свободу».

Список литературы

1. *Саркисян. Е.Б.* Современные компетенции педагога спортивного бального танца. [Текст]: Современная педагогика: теория, методология, практика II Международная научно-практическая конференция – Петрозаводск: МЦНС «Новая наука», 2019. — 357 с.
2. *Саркисян. Е.Б.* Трехчастная структура занятия в спортивных бальных танцах. [Текст]: Студент года — 2019. XI Международный научно-исследовательский конкурс. — Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. — 182 с.
3. *Саркисян. Е.Б.* Тренировочный процесс спортивного бального танца и художественной гимнастики. [Текст]: Педагогическое мастерство. VII Международный научно-исследовательский конкурс. — Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. — 79 с.
4. *Саркисян Е.Б.* Уроки спортивного бального танца. Роль педагога [Текст]: Искусство глазами молодых. Материалы IX Международной (XIII Всероссийской) научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 29–31 марта 2017 г. — Красноярск, КГИИ 2017. — 344 с.
5. Ballroom [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.ballroom.ru/i.asp?id=52
6. The Imperial Society of Teachers of Dancing [Электронный ресурс]. — Режим доступа : http://www.istd.org

Соколова А.А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»
г. Санкт-Петербург, Россия

«EHEALTH» И ПЕРЕНОСИМЫЕ УСТРОЙСТВА КАК ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЕ ЯВЛЕНИЕ И ОСНОВНОЙ СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В научной публикации рассматриваются алгоритмы использования и внедрения фитнес-трекеров, переносимых устройств и «eHealth» приложений в процесс образовательной деятельности. Для достижения цели исследовательской работы было раскрыто понятие «eHealth» инструментария, проанализированы рыночные факторы формирования спроса потребителей в использовании здоровьесберегающих устройств и приложений, обозначена целесообразность ввода данных инструментов в образовательный процесс и приведен ситуационный анализ. По результатам исследования предложено несколько способов внедрения приложений и устройств «eHealth» в образовательную деятельность в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».
Abstract. The scientific publication examines the algorithms for the use and implementation of fitness trackers, portable devices and "eHealth" applications in the process of educational activities. To achieve the goal of the research work, the concept of "eHealth" tools was disclosed, market factors in the formation of consumer demand for the use of health-saving devices and applications were analyzed, the expediency of entering these tools into the educational process was indicated, and a situational analysis was provided. According to the results of the study, several ways of introducing eHealth applications and devices into educational activities

within the framework of the discipline “Physical culture and sports” have been proposed.

Ключевые слова: здоровье, «eHealth», мобильные устройства, обучающиеся, образовательный процесс, физическая культура и спорт

Keywords: health, "eHealth", mobile devices, students, educational process, physical culture and sports

На данный момент уровень технического развития в области здоровьесбережения неуклонно растет. На площадках рынка появляются новые мобильные обеспечения, помогающие пользователям самостоятельно отслеживать свое физическое состояние посредством быстрого реагирования. Для регулирования оптимальной нагрузки, питания и других аспектов повседневной жизни в обиход вошли переносимые устройства и «eHealth» приложения, развивающие более осознанный подход к своему здоровью.

Тем не менее, в процессе образовательной деятельности такого рода технические средства используются не часто, хотя физическое состояние и самочувствие студенческого контингента в процессе обучения, особенно на дисциплине физической культуры и спорта, безусловно важно. Для улучшения качества образования необходим новый подход, который способствовал бы индивидуализации способа физической подготовки и наблюдению за здоровьем студентов на учебных занятиях. В связи с этим внедрение «eHealth» приложений и переносимых устройств в образовательные

учреждения становится особо значимым, что доказывает актуальность данной исследовательской работы.

Цель научной публикации состоит в рассмотрении перспективы использования «eHealth» приложений и переносимых устройств для улучшения качества образовательной деятельности. Для достижения данной цели необходимо рассмотреть понятие «eHealth» приложений, их особенности, факторы спроса потребителей на здоровьесберегающие мобильные обеспечения и необходимость внедрения данных инструментов в процесс образовательной деятельности. Кроме того, по результатам исследования предложены способы внедрения «eHealth» приложений и переносимых устройств в занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт».

«EHealth» – это комплекс инструментов, основанных на информационных и коммуникационных технологиях, и созданных для контроля за лечением, профилактикой заболеваний, а также уровнем физического состояния потребителя [3, с. 120]. Продукция «eHealth» включает в себя трекеры активности, которые позволяют отслеживать состояние здоровья, выстраивать график спортивных тренировок, режима питания и т. д.

Трекер активности (браслет здоровья, или фитнес-трекер) — это переносимое электронное устройство или приложение для записи и мониторинга данных, связанный с фитнесом и здоровьем, таких как пройденное пользователем расстояние, количество потребленных

калорий за день, частота пульса или качество сна [3, с. 122]. Зачастую данный термин используется для электронных устройств мониторинга, носимых на теле.

Помимо прочего в инструментарий «eHealth» входят другие датчики, к примеру: кулоны, системы, обеспечивающие кардиологическую реабилитацию, портативные системы мониторинга качества сна, мониторы дыхания и т. д [4]. Иными словами, «eHealth» – это любое приложение или устройство, которое считывает данные с пользователя, и помогает ему в реабилитации или общего улучшения состояния здоровья.

Рынок электронного здравоохранения активно развивается, в результате чего увеличивается количество использования инструментов «eHealth» среди потребителей. Процессу становления переносимых устройства и «eHealth» приложений на рынке способствуют как социальные, так и технологические причины. На данный существует четыре фактора, определяющих успех продвижения новых предложений на рынке здравоохранения [2, с. 5].

Ключевую роль в повышении спроса на продукцию здоровьесбережения играет повышение осведомленности о здоровье, так как информированность общества о правильном образе жизни в последние несколько лет равномерно растет. Об этом свидетельствует увеличение популярности экологически чистых продуктов питания, приспособлений для ухода за телом, а также появление многочисленных видов фитнес-занятий и тренингов.

Вторым фактором, определяющим спрос «eHealth» инструментов на рынке здравоохранения, служит цифровизация общества. На сегодняшний день интернет является неотъемлемой частью повседневной жизни общества. Так как большинство людей имеет практически постоянный доступ к цифровому контенту и коммуникационным технологиям, такой способ мониторинга состояния своего организма является наиболее удобным.

Доступность всей сети также делает приложения по контролю за состоянием организма легкими в использовании. Последние несколько лет охват и эффективность инфраструктуры подвижной и фиксированной связи улучшились: увеличилась скорость передачи данных по мобильной сети, что сказывается на гибкости доступа в Интернет.

Геймификация на новых конечных устройствах, таких как смартфоны и другая мобильных технологий, позволяет создавать множество новых сценариев приложений, особенно в области электронного здравоохранения, что делает их интересными и удобными в использовании [2, с. 6].

Вышеперечисленные факторы объясняют причину востребованности «eHealth» инструментов на современном рынке здравоохранения. Потребители активно вводят данные приложения в повседневный обиход, тем самым повышая осознанность в отношении к своему здоровью. Кроме того, исходя из исследования Business Insider Intelligence, более 80% потребителей, ранее не

приобретавших инструментарий «eHealth» для отслеживания состояния организма, готовы начать использовать данные носимые устройства [1]. Таким образом, «eHealth» начинает пронизывать жизнь пользователей на бытовом уровне.

Данные приложения и устройства «eHealth» внесли бы большой вклад в процесс образовательной деятельности, например, в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт», так как безусловно важно отслеживать фактическое состояние обучающегося при физических силовых и кардио нагрузках. «Трекеры-активности» [4], такие как Xiaomi или Huawei, могут стать основными инструментами-помощниками на занятиях в университете. Указанные инструментарии имеют свой набор характеристик, при которых имеется возможность мониторинга состояния здоровья, такие как пульсометр, счетчик калорий, измерение давления, высометр и т. д. [5].

При выполнении физических упражнений появляется возможность постоянно контролировать показатели состояния организма, что поможет преподавателям и обучающимся правильно распределять нагрузку. В таком случае студент не будет перегружаться во время занятий спортом в университете [6, с. 322], а упражнения и количество подходов станут подбираться оптимально и более правильной для каждого обучающегося.

Необходимость использования особых приложений для оценки физического состояния учащегося можно выявить,

рассматривая среднестатистическое расписание в университете. У студента, обучающегося на бакалавриате, максимально в день проходят до четырех занятий, длительность которых составляет 1,5 часа. При сильной загруженности, например, в виде итоговых контрольных работ или промежуточной аттестации, учащиеся могут испытывать стресс во время занятий, использовать перерывы для повторения методических материалов, а не для перекусов и обеда. Если при этом дисциплина «Физическая культура и спорт» будет стоять одной из последних пар, то учитывая степень усталости ввиду длительности занятий и калорийность обеда «допустимая нагрузка для данных студентов будет ниже стандартной нормы» [6, с. 405]. Если при таких обстоятельствах уровень нагрузки для обучающихся не снижать, то в худшем варианте развития событий появляется вероятность обморока или плохого самочувствия в течение занятия. Отследить и выбрать оптимальные физические упреждения для студента, а также оценить фактическое состояние его организма помогут приложения и устройства «eHealth».

Наиболее эффективными инструментами для внедрения в образовательную деятельность являются фитнес-трекеры, так как это носимые устройства, наиболее удобные в использовании. Средний ценовой диапазон такой продукции составляет от 900 руб. до 2900 руб., где большинство из них имеют схожие характеристики и установленные на программные обеспечения, датчики [5]. При нехватке одной из программ представляется возможность

установить «eHealth» приложение, путем загрузки его на мобильный телефон.

Из всех способов внедрения фитнес-трекеров в дисциплину «Физическая культура и спорт» возможно три варианта.

Первый вариант представляет собой установку основного приложения «eHealth» на телефон студента. В данном случае фитнес-трекер не показывает данные на девайсе устройства, носимого на руке, они будут выводиться на мобильное устройство обучающегося. Данный способ можно назвать наиболее оптимальным, поскольку фитнес-трекер имеет больший срок службы в сравнении с устройствами, выводящими информацию на экран. При взаимодействии с приложением «eHealth» студент будет иметь возможность постоянно отслеживать данные о состояния своего здоровья, делиться этой информацией с преподавателем и обсуждать оптимальную для него физическую нагрузку.

Второй вариант предполагает выдачу фитнес-трекера только на время проведения занятия, однако, насколько эффективен данный метод — неизвестно. Для полноценной и качественной работы фитнес-трекеров рекомендовано носить их весь день, чтобы устройство могло показать полный анализ состояния здоровья студента. Тем не менее эта позиция не является до конца обоснованной, поскольку фитнес-трекеры имеют в наборе разные функций, и некоторые из продукции «eHealth» могут

проанализировать состояние организма за минимально отведенное время.

Третий вариант состоит в выдаче студентам фитнес-трекеров для пользования и владения не только в рамках занятий в университете. При таких обстоятельствах решиться проблема отслеживания количества устройств, уровня их заряда и общего состояния «eHealth» инструментов. Студенты буду являться пользователями, которым дается возможность самостоятельно принимать решение о необходимости заряда фитнес-трекеров, количества времени использования в день, что представляется более эффективным, чем их постоянная эксплуатация одного устройства несколькими пользователями в день.

Рассмотрение способов внедрения фитнес-трекеров показало, что первые два способа внедрения устройств являются наиболее подходящими под образовательный процесс, поскольку в первом способе необязательно постоянное использование фитнес-трекера среди студентов, так как хранение, обработку и анализ получаемой информации о состоянии здоровья обучающегося выполняет приложение «eHealth», установленное на мобильное устройство. Второе предложение предполагает носку фитнес-трекера на руке у студента большую часть времени, поэтому данные, полученные переносимым устройством, будут более точными, что позволит наиболее эффективно подбирать уровень нагрузки относительно физического состояния учащегося.

Подводя итоги, стоит отметить, что развитие потребностей общества в области здоровьесбережения неуклонно растет, в связи с чем рынок технологий постоянно разрабатывает новые устройства и приложения для отслеживания общего состояния организма пользователей. На данный момент большая часть общества активно использует инструменты «eHealth» в повседневной жизни, повышая и анализируя уровень своего здоровья. Поэтому данные приложение имели бы практическую значимость и при использовании их в процессе образовательной деятельности. Инструментарий «eHealth», в частности приложения «eHealth» и переносимые устройства, внес бы весомую роль в улучшении качества подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Используя данные приспособления в процессе образовательной деятельности, студенты могут отслеживать состояние своего здоровья на постоянной основе, а преподаватель корректировать, в связи с этим упражнения для обучающегося, что сделает подход к обучению более индивидуализированным и, как следствие, продуктивным.

Список литературы

1. Alexander Kunst. Statista [Статистика]: Which of these types of health apps and smart health devices (connected to the internet) have you used in the past 12 months?: 2020. [Электронный ресурс]. — URL: https://www.statista.com/forecasts/832205/usage-of-health-apps-and-smart-health-devices-in-russia (дата обращения: 31.03.2021)
2. Dr. Andreas Gentner. Intelligente Netze [Исследование]: Perspektive E-Health Consumer-Lösungen als Schlüssel zum Erfolg?:

Deloitte & Touche GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft, 2014. — С. 5–6.
3. Saba Akbar, Enrico Coiera, Farah Magrabi. OXFORD ACADEMIC [Статья]: Safety concerns with consumer-facing mobile health applications and their consequences. JAMA, 2019. — С. 120–122.
4. Евгения Ильина. VC.RU [Статья]: «Умные» браслеты: как работают, что измеряют и можно ли им доверять: 2020. [Электронный ресурс]. — URL: https://pulse.mail.ru/article/umnye-braslety-kak-rabotayut-chto-izmeryayut-i-mozhno-li-im-doveryat-1107956520278803152-2103748875824972808/ (дата обращения: 30.03.2021)
5. Натали В. ISMARTWATCH [Статья]: Руководство по выбору фитнес-трекера: 2020. [Электронный ресурс]. — URL: https://ismartwatch.ru/4169-rukovodstvo-vybor-fitnes-brasleta (дата обращения: 30.03.2021)
6. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с

Евсеев А.В., Розенфельд А.С.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ШАХМАТЫ КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

Аннотация. На сегодняшний момент в преподавании дисциплины «физическая культура» недостаточно внимания уделяется гуманитарной компоненте, которая является связующим звеном образовательно-развивающей среды любого учебного заведения. Показано, что спортивный модуль «шахматы» выполняет ряд многоцелевых воспитательных, обучающих и формирующих задач, направленных на развитие личностных и профессиональных компетенций студентов, необходимых для раскрытия интеллектуального, технического, гуманитарного и творческого потенциала студенческой молодежи. Помимо этого, «шахматы» как образовательная дисциплина формирует ряд междисциплинарных связей с такими гуманитарными дисциплинами как: история, педагогика, психология, социология, философия, культурология.

Abstract. At the moment, the teaching of the discipline "physical culture" does not pay enough attention to the humanitarian component, which is the link between the educational and developmental environment of any educational institution. It is shown that the sports module "chess" performs a number of multi-purpose educational, training and formative tasks aimed at the development of personal and professional competencies of students necessary for the disclosure of the intellectual, technical, humanitarian and creative potential of students. In addition, "chess" as an educational discipline forms a number of interdisciplinary connections with such

humanitarian disciplines as: history, pedagogy, psychology, sociology, philosophy, cultural studies.

Ключевые слова: студенты, шахматы, физическая культура, образовательные технологии, профессиональное саморазвитие.
Keywords: chess, physical culture, process, educational technologies, professional self-development.

Дисциплина «Физическая культура» входит в общегуманитарный образовательный кластер всех высших учебных учреждений Российской Федерации. С нашей точки зрения, на сегодняшний момент, в преподавании этой дисциплины недостаточно внимания уделяется гуманитарной компоненте, которая является связующим звеном образовательно-развивающей среды любого учебного заведения. Не секрет, что правильно структурно-сформированная образовательная среда способна эффективно осуществлять формирование и развитие как личностных, так и ключевых общепрофессиональных компетенций, необходимых молодому специалисту для социальной и профессиональной самореализации.

В образовательной системе вуза материальные и духовные ценности физической культуры структурно организованы и систематизированы, что дает возможность студенту эффективно овладевать средствами и методами познавательной, коммуникативной и профессиональней деятельности. В этой ситуации необходимо упомянуть о роли учебной дисциплины «физическая культура» в установлении междисциплинарных связей

с такими гуманитарными дисциплинами как: история, педагогика, гигиена спорта, психология, социология, философия, культурология и т.п. А так же значимости естественно научных дисциплин (биохимия спорта, физиология, биомеханика двигательной деятельности, математика, физика) в овладении социокультурными и профессиональными знаниями в области физической культуры, спорта и социогенеза.

Нельзя проигнорировать и тот факт, что с помощью физической культуры и спорта человек активно исследует роль своего Я в системе «Я — социум» [1]. Такой гностический подход обеспечивает личность рядом ценностно-смысловых установок, раскрывающих красоту и неоднозначность окружающего мира, а так же место человеческой личности в этом мире и значимость своего Я в социокультурном и антропологическом генезисе (человек — техника — социум — природа).

Значительный вклад в развитие личности студента, его социального становления в условиях реформирования социально-политической системы внесла физическая культура с ее многогранной информационно-пропагандистской программой. Это способствовало формированию ряда знаний и навыков и обеспечило молодого человека комплексом приспособительных реакций психолого-социального характера и рядом социокультурных технологий, которые позволяют личности адекватно реагировать на ситуативные проблемы и конструктивно решать возникающие задачи

в условиях системно-разрозненного информационного поля. Особо следует отметить значимую роль физической культуры в развитии творческих субъектных проявлений личности, которые зачастую позволяют молодому человеку добиваться признания, как в кругу своих сверстников, так и определенной популярности в профессиональной среде. При этом они способны проявлять высокий уровень коммуникативных личностных свойств, сформированных и развитых в процессе групповых занятий спортивно-игровой деятельностью. Зачастую вынужденное взаимодействие с противником противоборствующей команды обязывает спортсмена проявлять весь свой двигательно-координационный и интеллектуальный потенциал, необходимый для эффективной ориентации в быстроменяющейся информационной среде и результативного решения возникшей игровой задачи. Соответственно, можно с определенной ответственностью утверждать, что спортивно игровая деятельность, являющаяся образовательно-технологическим компонентом физической культуры, позитивно влияет на развитие интеллектуальной и информационно-аналитической деятельности атлета, тем самым формируя в нем компетенцию информационной культуры, необходимую для конструктивного решения своих личностных и профессиональных проблем в условиях быстро меняющейся информационной среды.

Таким образом, дисциплина «физическая культура» выполняет ряд многоцелевых воспитательных, обучающих и формирующих задач, направленных на развитие личностных и профессиональных компетенций студентов, необходимых для раскрытия их интеллектуального, технического, гуманитарного, и творческого потенциала.

Однако, несмотря на эффективность физической культуры в развитии личностных и профессионально значимых качеств личности студентов, данная дисциплина далеко не всегда пользуется высокой популярностью у современной молодежи. Педагоги связывают этот феномен с низкой мотивацией студентов к занятиям «физической культурой». Тому есть ряд причин: — плохая материальная база вузов; — недостаточное количество современных спортивных снарядов; — устаревшие образовательные технологии; — отсутствие возможностей применять современные образовательные технологии. При всем при этом, большинство студентов рассматривают эту дисциплину как хорошее средство для развития физических способностей и ряда психических свойств личности: настойчивость; целеустремленность; самостоятельность; ответственность; дисциплинированность. Эти свойства создают для молодого специалиста хорошие базовые условия для личностной и профессиональной самореализации. Однако имеются и такие студенты, для которых «физическая культура» ассоциируется только с повышенной двигательной деятельностью, которая ввиду

различных личностных причин (изъяны фигуры, плохо развиты координационные и физические качества, излишняя стеснительность) не приносит «двигательной радости».

Соответственно для таких студентов педагоги ищут «адекватные» формы организации занятий «физической культурой», с учетом их личных предпочтений, согласно умениям и желаниям [2]. В результате, в педагогику «физической культуры» стал активно внедряться «дифференцированный подход», который становится базовой основой к личностно ориентированному физическому воспитанию, что создает необходимые условия для формирования внутренней мотивации личности студентов к систематическим занятиям физической культурой и ее ценностям.

В результате, образовательная дисциплина «физическая культура и спорт {элективные дисциплины (модули)}» была включена в курсы по выбору в качестве вариативной части блока Б1 ФГОС ВО 3+ во все образовательные программы в качестве инструмента, обеспечивающего поддержание здоровья и личностного и профессионального саморазвития студентов.

В нашем вузе (УрГУПС), в качестве элективной дисциплины – «физическая культура и спорт», широко используется спортивная игра «шахматы» [3]. В качестве методического обеспечения по элективному курсу «физическая культура и спорт (шахматы)» составлена «рабочая программа» в соответствии с ФГОС ВО 3+ и учебного планирования УрГУПС.

В структуру учебной программы входят образовательные задачи и цель.

Объем программы рассчитан на 328 академических часов. При этом в документе обозначены междисциплинарные связи, в симбиозе с которыми у студента формируются профессиональные компетенции, необходимые в его профессии.

В документе в разделе «тематическое планирование» представлены темы изучаемой дисциплины «шахматы». Определен план теоретических, практических и самостоятельных занятий студентов по годам (3 года).

Особое внимание уделено самостоятельным видам деятельности, куда включена работа с учебной литературой, турнирная практика, игровая практика с компьютером и т. п.

В программе представлен базовый перечень научной и методической литературы, необходимый для овладения учебным материалом. Важность внедрения данной программы в образовательный процесс вуза заключается в необходимости переосмысления имеющихся педагогических технологий и методик, используемых в преподавании дисциплины «физическая культура, элективный курс» [1, 3].

Выводы. С нашей точки зрения, педагогическая целесообразность использования предложенной программы будет заключаться в следующем:

- овладение студентами знаниями и базовыми навыками игры в шахматы;
- свободное владение компьютерными технологиями в процессе совершенствования игры в шахматы; — развитие аналитического, абстрактного, логического и наглядно-образного мышления; — развитие ряда личностных качеств (внимательности, усидчивости, целеустремленности и стрессоустойчивости).

Все это указывает на то, что использование предложенной программы будет благотворно влиять на раскрытие интеллектуального, технического, гуманитарного и творческого потенциала студентов. В этой ситуации целесообразно привести цитату знаменитого российского педагога Василия Александровича Сухомлинского: — «Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь как один из элементов умственной культуры» [4].

Список литературы

1. Димова, А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышева. — М.: Советский спорт, 2005. — 60 с.
2. Коршунова, О. С. Элективные курсы по физическому воспитанию в вузах, перспективы и возможности / О. С. Коршунова, Л. Н. Роледер // Молодой ученый. — 2016. — № 23 (127) . — С. 558–560.
3. Нестерова, Д.В. Учебник шахматной игры для начинающих / Нестерова Д.В. — М.: РИПОЛ классик, 2007. — 256 с.
4. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. — Киев: Радянська школа, 1974. — 288 с.

Руднева Л.В., Веденина О.А.
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ БЛОГЕРОВ НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ СПОРТА В ГЛАЗАХ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы популяризации физической культуры с помощью социальных сетей. На основе проведенного опроса авторы делают вывод о высокой эффективности данного метода для повышения двигательной активности в отношении молодых людей, а также приводят примеры деятельности конкретных блогеров, использующих для популяризации физической культуры сеть Интернет.
Abstract. The paper considers the issues of popularization of physical culture with the help of social networks. Based on the survey, the authors conclude that this method is highly effective for increasing motor activity in relation to young people, and also give examples of the activities of specific bloggers who use the Internet to promote physical culture.
Ключевые слова: спорт, тренировка, молодежь, блогер.
Keywords: sports, training, youth, blogger.

В современном мире спорт набирает все большую и большую популярность. Особенно этому способствуют социальные сети. Каждый день люди выкладывают посты о том, как они тренируются, правильно питаются и просто ведут активный образ жизни. Но отдельного внимания заслуживают личности, которые способствуют популяризации спорта. В данной статье речь пойдет

преимущественно о зарубежных спортивных блогерах и том, как они продвигают активный образ жизни.

Спортивные блогеры на данный момент обладают очень большой популярностью. Самые известные платформы их деятельности — это YouTube и Instagram. Каждый из них популяризирует спорт в разных направлениях: кто-то занимается фитнесом, кто-то выкладывает силовые либо кардиотренировки, чья-то направленность — это тренировки на сброс веса, а есть даже такая личность, которая занимается dance workout (танцы на сброс веса).

Хорошо известен тот факт, что современные молодые люди много времени проводят в социальных сетях, в связи с чем им периодически попадаются спортивные блогеры во время листания новостной ленты. Стройные фигуры и развитые мышцы таких блогеров вызывают восхищение, и у молодых людей возникает желание преобразиться.

Хотим начать с небольшой статистики. Мы провели опрос среди молодых людей и выяснили, что около 25 % участников данного опроса занимаются спортом каждый день, 21 % — два-три раза в неделю, 28 % опрошенных занимаются спортом только лишь при посещении занятий по физической культуре в учебном заведении, оставшиеся заявили, что все зависит от мотивации либо настроения. Совсем маленький процент респондентов высказался о бесполезности спорта. Полученные данные говорят о том, что спорт все же актуален для молодого поколения.

Большинство опрошенных (60 %) сообщили, что занимаются физической активностью на таких платформах, как YouTube и Instagram. Согласно опросу, 42 % респондентов выполняют тренировки из сети Интернет потому, что эти молодые люди стремятся обладать таким же стройным и подтянутым телом, как спорт-блогеры. При этом 42% опрошенных высказалось о том, что их привлекают эффективные программы тренировок. К примеру, среди молодежи очень популярна такая спортивная личность как Chloe Ting (Хлоя Тинг). Ее канал на YouTube насчитывает около 18,5 миллиона подписчиков. Но самый интересный факт — она выкладывает программы тренировок на своем официальном сайте совершенно бесплатно. Те люди, кто осилили ее программы, оставляют большое количество положительных отзывов, что говорит о том, что ей стоит доверять. К слову, более половины опрошенных привлекает именно возможность заниматься бесплатно по спортивным программам от спортивных блогеров.

Второй по популярности блогер среди опрошенных молодых людей — Эми Вонг (Emi Wong). На ее канале на YouTube, который имеет больше 3,5 миллиона подписчиков, имеется большое количество тренировок: силовые упражнения на руки, ноги, кардиотренировки и, конечно же, упражнения на похудение. Как и Хлоя Тинг, Эми выкладывает бесплатные программы тренировок.

Еще один популярный блогер, уже русскоязычный — это Игорь Войтенко. Молодежь привлекает харизматичность данного

персонажа, и это действительно так. Каждый спортивный видеоролик Игоря — это мощнейший заряд мотивации на преображение себя и своего тела. Его канал на YouTube имеет более 2,5 миллиона подписчиков, где блогер выкладывает силовые тренировки, а также отвечает на все интересующие вопросы. По нашему мнению, молодежи нравится заниматься по тренировкам Игоря, ведь он как настоящий наставник — мотивирует и говорит, что все возможно, а измениться никогда не поздно.

В проведенном нами опросе были упомянуты еще несколько спортивных блогеров, которые более или менее известны молодежи. Среди обладающих значительной известностью среди молодежи можно выделить таких, как Фитнесс Маршалл (The Fitness Marshall), Екатерину Усманову и Криса Хериа (Chris Heria).

The Fitness Marshall — довольно известный западный спортивный блогер, чья направленность — спорт через танцы (на английском языке dance — танцевать, workout — тренировка). Он привлекает молодежь тем, что его тренировка — это танцы под известные песни, то есть никаких скучных планок и приседаний, все энергично и под любимые треки.

Следующий известный блогер — Екатерина Усманова, единственная из здесь представленных, чья основная платформа деятельности — Instagram. Там Екатерина выкладывает видео с тренировками, фотографии спортивного характера, глядя на которые сразу же хочется привести себя в форму.

Последний из упомянутых спортивных блогеров — Крис Хериа. Его деятельность сосредоточена на YouTube (почти 3 миллиона подписчиков), где он выкладывает тренировки на развитие силы, но есть также и на похудение. Первоначально Крис не обладал таким накачанным телом, как сейчас, но упорные тренировки и стремление к достижению цели привели его к полной трансформации тела. Крис вполне может считаться достойным примером того, что все возможно, и занятия спортом только меняют жизнь к лучшему.

В своем опросе мы также задали вопрос о желании заниматься с данными блогерами. И ответы нас приятно удивили: около 70% опрошенных уже либо занимаются по их программам тренировок, либо планируют в дальнейшем. Все это говорит том, что молодежь заинтересована в занятиях физической активностью, чему спортивные блогеры активно способствуют (более 85% респондентов считают, что спортивные блогеры способствуют популяризации спорта среди молодежи).

Подводя итог, необходимо отметить, что спорт пользуется большой популярностью среди представителей молодого поколения, чему очень сильно способствуют спортивные блогеры. Молодежь видит в них свое будущее отражение, молодым людям хочется стать обладателями такого же спортивного телосложения, обладать стройной фигурой и вести активный образ жизни.

Ханевская Г.В.
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Статья рассматривает проблемы формирования понятия физической культуры у современных обучающихся разных уровней, которые приводят к незаинтересованности студентов и школьников в предметах, связанных с данной сферой. Приведены способы решения данной проблемы, наиболее актуальные в современном обществе.
Abstract. The article presents the interpretation of problems of teaching physical education among students on different levels, which lead to losing interest to this sphere of students and scholars. The examples of solution of such problems are given.
Ключевые слова: физическая культура, студенты, школьники, проблемы преподавания современной физической культуры, спорт.
Keywords: physical education, students, scholars, problems of education in physical education, sport.

Важным циклом развитии физической культуры личности, является промежуток между 18 и 25 годами. Каким образом мы можем объяснить безразличие большей части студентов к занятиям физкультурой и спортом в этом возрасте в целом?

Не стоит забывать о том, что подход будущего студента к физической культуре формируется в школьные годы. Существует несколько важнейших проблем, которые определяют отношение будущего студента к занятиям. И самая важная из них — это боязнь показаться хуже своих сверстников [1].

Нынешняя система образования подразумевает, что студент — или школьник – обязан выполнять определенную норму. Однако, как и в случае с общеобразовательными предметами, мы имеем дело с вариативностью и индивидуальным подходом к каждому из группы обучающихся. Для современных студентов самым важным является социальная роль в коллективе. И необходимость сравнивать всех в группе по определенным критериям этому вредит — поскольку из боязни показаться не соответствующим ожиданиям системы образования и, таким образом, коллектива, студент предпочитает отказаться от занятий спортом.

Однако современное общество не предполагает устоявшегося подхода к физической культуре. Установившееся с советских времен воспитание, жизненно необходимое для военной подготовки обучающихся, играет негативную роль в вопросах воспитания потенциальных адептов здорового образа жизни. Также мы не можем отрицать, что в современном обществе характерны два подхода к физической культуре со стороны студентов как таковой — либо полное отрицание, поскольку в кругу общения обучающегося

превалируют сторонники асоциального образа жизни — курения, зависимости от алкоголя и прочих веществ; и также чрезмерное, непрофессиональное приверженство идеалам физической культуры.

Школьные занятия физкультурой, во многом определяющие будущее развитие людей, предполагают разносторонний подход к занятиям. Однако в связи с тем, что не все учебные заведения имеют возможность позволить себе многопрофильное обучение, особенно говоря о физической культуре, мы имеем сложившуюся ситуацию. Так и не выяснив наиболее подходящий для себя вид спорта, студенты склонны отказываться от занятий. Здесь мы должны учесть тот факт, что шахматы и киберспорт являются актуальными видами спорта [3]. В современных реалиях не каждый студент имеет возможность заниматься физической культурой в её оригинальном понимании. Но, включив в общеобразовательную программу возможность заниматься тем, что наиболее подходит каждому из студентов, мы повысим уровень положительного отношения к занятиям.

Конечно, два данных вида спорта не предполагают физической активности как таковой. Как педагогам решать данную проблему?

В первую очередь, необходимо понимать, что физическая культура — это движения, осуществляемые телом человека. Непосредственно каждый импульс, который связан с движением, посылается мозгом. Таким образом, некоторые гроссмейстеры и

киберспортсмены, применяя логику, имеют возможность повышать интенсивность работы мозга и поддерживать себя в тонусе [2].

Однако, учитывая классический подход к занятиям спортом, мы не можем отрицать важность движения как опорной составляющей спорта. Будучи педагогами, мы обязаны предоставить каждому студенту возможность выбора. Всегда есть вероятность того что, если студент не имеет предрасположенности к силовым видам спорта, он может быть при этом гибким и ловким.

Исходя из вышесказанного, вариативность и индивидуальный подход к каждому студенту могут позволить нам в будущем достичь повышенного интереса к занятиям физической культурой. Главное для преподавателя данного предмета — быть открытым к изменениям и всегда быть готовым развиваться и соответствовать требованиям современного общества.

Список литературы

1. Ляликова Н.Н., Байбакова Т.В. Физическое воспитания в вузах - проблемы и их решения. Режим доступа: https:// core.ac.uk/download/pdf/214861498.pdf.
2. Шевцова А.Е., Быстрова Д.А., Сафонова О.А. Шахматы как особый вид спорта. 2017. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/ article/n/shahmaty-kak-osobyy-vid-sporta
3. Корепова В. В. Киберспорт как основа создания спортивных кластеров. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/kibersport-kak-osnova-sozdaniya-sportivnyh-klasterov.

Зотин В.В., Мельничук А.А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени М.Ф. Решетнева»
г. Красноярск, Россия

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Аннотация. В статье проведен анализ улучшения физической подготовленности подростков с помощью школьной спортивной секции по волейболу в условиях городской школы.
Abstract. The article analyzes the improvement of physical fitness of adolescents with the help of a school sports section in volleyball in a city school.
Ключевые слова: спортивная секция, педагогический эксперимент, эффективность, волейбол.
Keywords: sports section, pedagogical experiment, efficiency, volleyball

Одним из дееспособных средств всестороннего развития подрастающего поколения является внеклассная спортивно-массовая работа [1].

Поэтому целью нашей работы было изучение возможностей использования школьной спортивной секции по волейболу для улучшения физического подготовленности подрастающего поколения.

Изучение опыта работы учителей физической культуры города показало, что большинство из них в работе с начинающими руководствуются существующими сейчас инструкциями по работе школьных спортивных секций. И лишь небольшая часть учитывает современные подходы по отдельным вопросам этой проблемы.

На базе СОШ №64 г. Красноярска создана волейбольная секция, в которую вошло 18 ребят 12–13 лет, которые составили экспериментальную группу. Это была группа юных волейболистов-новичков.

Контролем служили их ровесники-одноклассники в количестве 18 ребят, отнесенных к основной медицинской группе, но ни в одной из спортивной секции не занимались. Подростки обеих групп в начале учебного года прошли обследование врача и тестирование. У них были сняты некоторые показатели физической подготовленности по общепринятым методикам [2], отслеживая их динамику на протяжении двух лет.

Обучение и тренировка юных волейболистов было подчинено закономерностям физического воспитания и строилось с учетом общепедагогических специфических для спортивной тренировки принципов.

Результаты исследования. О скоростно-силовых качествах юных спортсменов судили по показателю дальности броска набивного мяча из-за головы с положения сидя на полу, и по дальности прыжка в длину с места; о силовых качествах судили по

показателям становой силы и силовой выносливости; о скоростных качествах — по показателю времени преодоления 30-метровой дистанции; о прыгучести судили по динамике показателя высоты прыжка [3].

Как показал анализ результатов экспериментального исследования, в начале педагогического эксперимента показатели физической подготовленности подростков контрольной и экспериментальной групп держались примерно на одном уровне, отвечая возрастным нормам.

В течение двухлетнего педагогического эксперимента у подростков контрольной и экспериментальной групп из года в год улучшались показатели дальности прыжка в длину с места. Но все же улучшение изученного показателя подростков экспериментальной группы было более выразительным. Так, если на конец первого года педагогического эксперимента улучшения изученного показателя ребят экспериментальной группы составило 10,4 см, то ровесников контрольной группы — 3,0 см. Улучшение изученного показателя на конец второго года педагогического эксперимента составил соответственно 12,2 см. и 2,8 см.

О силовой выносливости юных спортсменов судили по количеству отжиманий от пола. Его улучшение у спортсменов по отношению к сверстникам контрольной группы составил 4,8 % в конце первого года педагогического эксперимента и на 6,2 % по окончанию второго.

Заметнее у школьников-волейболистов была динамика показателя прыгучести.

Так, если улучшение изученного показателя спортсменов на конец первого года педагогического эксперимента составило 6,3%, то на конец второго года педагогического эксперимента улучшение уже составил 11,2%.

Как показал анализ полученных результатов, до начала педагогического эксперимента изучены показатели физической подготовленности подростков контрольной и экспериментальной групп держались примерно на одном уровне, отвечая возрастным нормам. И уже на конец первого года педагогического эксперимента показатели спортсменов уже заметно превышали такие ровесников контрольной группы, хотя статистической достоверности их разница не мала. На конец второго года педагогического эксперимента, изученные показатели школьников волейбольной секции, статистически достоверно превышали таковые ровесников контрольной группы.

Так, показатель становой силы ребят экспериментальной группы превысил таковой сверстников контрольной группы на 3,2 %, а уже на конец второго года педагогического эксперимента отмеченное превышение составило 4,7 %.; показатель прыгучести юных спортсменов превысил ровесников контрольной группы на 8,3 %, показатель силовой выносливости — на 7,4 %, дальности броска набивного мяча — на 6,7 %, прыжка в длину с места — на 4,3.

В начале педагогического эксперимента показатели скорости преодоления 30-метрового отрезка держались на одном уровне. На конец педагогического эксперимента ребята экспериментальной группы хотя и пробегали 30-метровый отрезок на 0,1 секунды быстрее своих ровесников контрольной группы, и все же выявленное различие не было статистически достоверным.

В течение двухлетнего педагогического эксперимента у подростков контрольной и экспериментальной групп из года в год улучшались показатели дальности прыжка в длину с места. Но все же улучшение изученного показателя подростков экспериментальной группы было более выразительным. Так, если на конец первого года педагогического эксперимента улучшения изученного показателя ребят экспериментальной группы составило 10,4 см, то ровесников контрольной группы — 3,0 см. Улучшение изученного показателя на конец второго года педагогического эксперимента составил соответственно 12,2 см и 2,5 см.

О силовой выносливости юных спортсменов судили по количеству отжиманий от пола. Его улучшение у юных спортсменов по отношению к сверстник контрольной группы составил 4,8 % в конце первого года педагогического эксперимента и на 6,2 % по окончанию такого.

Полученные нами данные не расходятся с данными литературы и подтверждают их. На улучшение показателей физической подготовленности подростков, которые занимались различными

видами спорта указывали еще Ф.Г. Казарян (1975, 1976), В.М. Белов (1978) и другие исследователи (М.Г. Беляев (1980), И. А. Аршавский (1981), В.М. Корецкий (1981), В.П. Филин (1988) и др. [4, 5].

С точки зрения и то, что наш педагогический эксперимент проведен нами впервые, считаем целесообразным активнее внедрять его в работу школьных спортивных секций, чтобы способствовать активизации и улучшению физической подготовленности подрастающего поколения.

Список литературы

1. Баландин В.А., Чернышенко К.Ю., Эфендиев Т.А. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. — 2019. — № 3. — С. 74–78.
2. Зотин В.В., Макарова М.А. Методика совершенствования нападающего удара в волейболе студентов в университете СибГТУ//сб.тр.IX междунар. науч. практ. конф."Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма". — Уфа,2017. — С.255–258.
3. Зотин В.В., Антоненко М.Н. О возможности применения Гарвардского степ-теста при определении тренированности спортсменов на примере волейболисток СибГУ//сб.тр.всеросс. научно-практ. конф. с междунар. участием, посв. 85-летию ФГБУ СПбНИИФК "Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта". — Санкт-Петербург,2018. — С.39-41.
4. Кирилов Э.Р., Пескова Е.В. Волейбол как развитие скоростных способностей //Студенческий форум. — 2019. — № 42–1 (93) . — С. 49–50.
5. Козырева Л.В. Волейбол (Азбука спорта). - М.: Физкультура и спорт, 2017. — 168 с.

Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В.
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»
г. Санкт-Петербург, Россия

ПОТРЕБНОСТЬ В РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК СИСТЕМНОЕ КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация. Работа посвящена вопросам приобщения студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Авторами обозначены педагогические условия, влияющие на формирование у студентов потребности в занятиях физической культурой, определено влияние учебных занятий по аэробике на формирование у студентов потребности в двигательной активности. Обоснована значимость самостоятельных и творческих работ студентов, как средства воспитания личной ответственности за свое здоровье.
Abstract. The article is devoted to the issues of involving students in physical culture and health-improving activities. The authors indicated the pedagogical conditions influencing the formation of students 'need for physical education, determined the influence of aerobics lessons on the formation of students' need for physical activity. The importance of independent and creative work of students has been substantiated as a means of fostering personal responsibility for their health.
Ключевые слова: аэробика, интерес к занятиям, студенты, физические упражнения.
Keywords: aerobics, interest in classes, students, physical exercises.

Состояние здоровья молодежи является важным показателем развития общества. Одним из условий, влияющих на состояние здоровья человека, является двигательный режим. Его основу

составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, приобщение к которым является длительным процессом. Регулярные занятия дают организму дополнительный запас прочности, повышая его устойчивость к различным факторам внешней среды, направлены на сохранение здоровья и усиление профилактики его нарушений. Систематические занятия физической культурой повышают умственную и физическую работоспособность, обеспечивают приобретение двигательных навыков, позволяют противостоять стрессовым ситуациям и воспитывают личную ответственность за свое здоровье [4, 7].

Проблема приобщения молодежи к занятиям физическими упражнениями является одной из актуальных. Несмотря на понимание ее значимости, предоставляемые физической культурой возможности используются не эффективно. Низкая результативность традиционного физического воспитания в школе и вузе определяется направленностью на решение задач общей подготовки, доминированием навязанного содержания уроков и режимов физической активности, осуществляемых в жестких стандартных формах, что приводит к снижению интереса к учебным занятиям [2, 3, 6].

Цель исследования: формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями как системного качества личности студента.

Задачи

- Определить отношение студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности, причины, препятствующие посещению различных спортивных секций во внеучебное время.
- Обозначить педагогические условия, влияющие на формирование у студентов потребности в занятиях физической культурой.
- Обосновать значимость самостоятельных работ обучающихся, как средства воспитания личной ответственности за свое здоровье.
- Определить влияние учебных занятий по аэробике на формирование у студентов потребности в занятиях физическими упражнениями.

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы, анкетирование, анализ результатов исследования, методы математической статистики.

Результаты. В исследовании приняли участие 363 студента первого и второго курса, занимающихся на специализации «Аэробика» в СПбПУ в 2020–2021 учебном году. Для решения поставленных задач нами разработана анкета и проведено анонимное анкетирование студентов. Результаты опроса позволили определить отношение студентов к занятиям физической культурой в школе и в вузе.

Анализируя полученные данные, можно констатировать:

— 65,3 % респондентов во время обучения в школе занимались физической культурой и спортом в свободное время (в тренажёрном зале, бассейне, фитнес клубах, танцевальных секциях); 23,7 % – не занимались нигде.

— 22,6 % опрошенных в настоящее время дополнительно посещают спортивные секции, из них 12,9% — нерегулярно; 64,5 % — занимаются только на учебных занятиях по аэробике.

Анкета содержала вопрос о причинах, которые мешают студентам активно продолжать заниматься физической культурой и спортом внеучебное время. Перечисленные ответы ранжированы (от 1 до 10) по степени их значимости (рис.1.)

Наибольшую проблему у студентов вызывает нехватка времени. Таким образом, учебные занятия по физической культуре для большинства студентов являются единственной возможностью восполнить двигательный дефицит. Такое положение дел предъявляет особые требования к организации учебного процесса по дисциплине «Элективная физическая культура», способам воздействия на обучающихся, способных эффективно сформировать положительную системную ориентацию студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Рис.1. Значимость факторов, мешающих студентам занятиям физическими упражнениями внеучебное время

Наибольшую проблему у студентов вызывает нехватка времени. Таким образом, учебные занятия по физической культуре для большинства студентов являются единственной возможностью восполнить двигательный дефицит. Такое положение дел предъявляет особые требования к организации учебного процесса по дисциплине «Элективная физическая культура», способам воздействия на обучающихся, способных эффективно сформировать положительную системную ориентацию студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Анализ педагогической литературы по проблеме исследования позволил выделить педагогические условия, стимулирующие устойчивый интерес студентов и формирующие потребность к регулярным занятиям физической культурой:

- Организация учебного процесса, характер и содержание двигательной деятельности, степень сложности, ее

соответствие индивидуальным особенностям студента, возможность оценки собственных способностей.

- Развитие познавательного интереса, возможность проявления творчества и самостоятельности.
- Личность преподавателя, его заинтересованность в успехах студентов, создание на учебных занятиях атмосферы доверия между участниками образовательного процесса.
- Создание информационной образовательной среды, с использованием современных компьютерных технологий [1, 2, 5].

В СПбПУ учитываются личностные интересы студентов при выборе вида физкультурной деятельности. Организованные на такой основе занятия предпочтительнее в плане самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья молодого поколения, а также направлены на формирование начальной мотивации к занятиям физической культурой. Результаты педагогического опроса на специализации «Аэробика» показали, что 92,1 % студентов считают необходимым иметь возможность самостоятельного выбора вида двигательной деятельности с учетом личных потребностей, так 83,7 % студентов, занимающихся на учебных занятиях аэробикой, испытывают чувство удовлетворения.

На специализации «Аэробика» разработан учебно-методический комплекс, включающий в себя учебные пособия по дисциплине, аэробные программы разного уровня сложности,

комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, тесты и оценочные средства.

Учебные программы по аэробике составлены с учетом вышеперечисленных педагогических условий, адаптации организма занимающихся к нагрузке, физической подготовленности и функционального состояния учебных групп. Комплексы упражнений осваиваются в течение семестра и направлены на решение конкретных задач. Этот вариант привлекателен для студентов, т.к. появляется возможность оценить свои технические достижения, повысить уровень тренированности, проявить свои индивидуальные и творческие способности. Самостоятельная работа занимает важное место в структуре учебной программы по аэробике и рассматривается как средство, которое позволяет в полном объеме раскрыть личностные качества, реализовать творческие фантазии, практические умения, полученные в процессе освоения элективного курса «Аэробика». Содержание каждой самостоятельной работы отражено в рабочей программе дисциплины.

Студенты, осознанно выбрав специализацию «Аэробика», активно привлечены к участию в учебном процессе, мотивированы на развитие знаний, умений и навыков в области физической культуры. Результаты опроса показали, что студенты осознают значимость дисциплины «Элективная физическая культура» (рис.2).

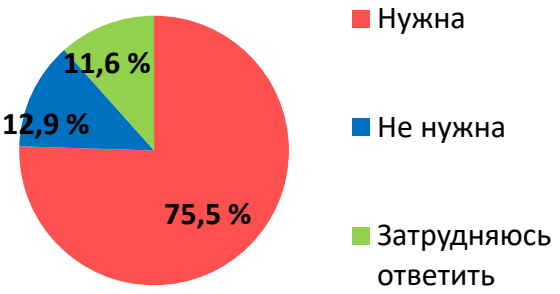


Рис.2. Суммарные показатели ответов в (%) студентов, занимающихся на специализации «Аэробика», на вопрос о необходимости дисциплины «Элективная физическая культура в вузе»

Отвечая на вопрос о причинах, по которым студенты хотели бы заниматься физической культурой и спортом, значимыми стали мотивы: «улучшение физической подготовленности» — 80,4 %, возможность корректировать телосложение — 62,5 %, эмоциональный фон занятий, который обеспечивает хорошее настроение — 45,5 %, не задумывались над этим вопросом — 4,7 %.

Эффективность влияния процесса организации учебных занятий по аэробике на формирование потребности студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями подтверждается ответами на вопрос «Будете ли Вы продолжать заниматься физической культурой после окончания Вуза?». Положительный ответ дали — 76,3 % занимающихся; нет — 3,9 % и затруднились ответить — 19,8 % респондентов.

Выводы.

Свободный выбор занятий по видам спорта, способствуют решению основной задачи физического воспитания в высшей школе — приобщение студентов к здоровому образу жизни. Это действенный личностно-ориентированный способ формирования системного качества личности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Определены педагогические условия для эффективного формирования мотивов к регулярным занятиям физической культурой, а также отношения студентов к дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Организация учебного процесса, информационно-образовательная среда на специализации «Аэробика», характер и содержание двигательной деятельности, адаптированные к физической и функциональной подготовленности студентов учебные программы, вариативный набор контрольных тестов, гибкий подход к зачетным требованиям создают благоприятные условия для включения студентов в самостоятельную двигательную деятельность. Это подтверждено положительными ответами студентов (76,3 %) о желании продолжать регулярные занятия после окончания Вуза.

Список литературы

1. Бушма Т.В. Изучение мотивов первокурсников при выборе практических занятий по аэробике / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды XV Всерос.науч.-практ. конф. с междунар. участием. — СПб. 2020 Т.15, часть 2. — С.919-925.
2. Гаврилик М.В. Поиск путей повышения эффективности физического воспитания студентов // Здоровье для всех — 2016. — №2. — С.21–24
3. Иващенко В.П. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на основе физкультурной грамотности студенток-медиков / В.П. Иващенко, Т.В. Бушма, Л.И. Халилова, Е.О. Ковшура, О.А. Комиссарова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 4(182). — 2020. — С.185–190.
4. Мирахмедов Ф.Т. Двигательная активность и здоровье / Ф.Т. Мирахмедов, Г.О. Абдураимова // Мол. ученый. — 2017. — № 2. — С. 266–269.
5. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. — 2011. — №8 (ч.2). — С.293–298.
6. Челнокова Е.А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е.А. Челнокова, Н.Ф. Агаев, З.И. Тюмасева // Вестник Мининского университета. Т. 6. — 2018. — №1 (22) . — С. 6.
7. Щербатенко М.В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента // Молодой ученый. — 2017. — № 15 (149). — С.688–691.

Ольховская Е.Б.
Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Аннотация. Физическое воспитание современных студентов необходимо организовывать в рамках теории транспрофессионализма и компетентностного подхода. В ходе проведенного теоретического исследования выявлено, что спортивные игры являются эффективным средством формирования метапрофессиональных компетенций педагогов. Педагогическая технология на основе спортивных игр будет успешно воспитывать социально-профессиональную активность, коммуникативность, практический интеллект, работоспособность, эмоциональную устойчивость.

Abstract. Physical education of modern students should be organized within the framework of the theory of transprofessionalism and the cometent approach. In the course of the conducted theoretical research, it was revealed that sports games are an effective means of forming metaprofessional competencies of teachers. Educational technology based on sports games will successfully foster social and professional activity, communication skills, practical intelligence, efficiency, and emotional stability.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, метапрофессиоальные компетенции, педагогическая технология, спортивные игры.

Keywords: students, physical education, professionally applied physical training, metaprofessional competences, pedagogical technology, sports games.

Существенное реформирование запроса к уровню компетентности выпускников высшей школы актуализирует создание принципиально новых профессионально-образовательных технологий, нацеленных на конструирование специалиста будущего. Образовательная концепция педагогических вузов должна гарантировать формирование педагога, отличающегося социально-профессиональной многомерностью. Современный педагог является субъектом педагогической деятельности, которая осуществляется в пространстве всестороннего объединения образования, производства, науки и требует проявления многообразных качественных действий. Следовательно, основой целью профессиональной подготовки современных педагогов должно выступать формирование многомерных метапрофессиональных компетенций [2].

Вопреки преобразованиям в профессиональной подготовке педагогов, анализ учебно-методической литературы демонстрирует дефицит практико-ориентированных педагогических технологий, позволяющих проверять успешность формирования компетенций в образовательном процессе. В этом контексте хотелось бы обратить внимание на дисциплину «Прикладная физическая культура», которая в действующем образовательном стандарте реализуется

только практическими занятиями (328 часов) и охватывает не только начальный, но и основной период профессионального становления студентов. Кроме этого, физическое воспитание современных бакалавров включает в себя дополнительные секционные занятия, участие в спортивных соревнованиях и оздоровительных мероприятиях. Длительная и ярко выраженная практико-ориентированная направленность физкультурно-спортивной деятельности студентов дает возможность практически демонстрировать формируемые компетенции и оценивать успешность их проявления, мотивируя себя к дальнейшему развитию и совершенствованию. Образовательный процесс по физическому воспитанию, основываясь на теорию личностно ориентированного профессионального образования, необходимо организовать по принципам педагогической технологии [3].

Основополагающей целью представленной работы является выявление возможностей физического воспитания в оптимизации профессиональной подготовки студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ). Научно аргументированные средства и формы организации физкультурно-спортивной деятельности студентов не только укрепят психофизические кондиции, но и смогут содействовать формированию метапрофессиональных компетенций будущих педагогов. Рассмотрим наиболее значимые результаты, полученные в рамках исследования данной проблемы.

Физическая активность — основополагающий компонент здорового образа жизни студенческой молодежи, обуславливающий успешность в социальной и профессионально-образовательной деятельности бакалавра. В рамках действующего образовательного стандарта физическое воспитание в педагогическом вузе должно решать две задачи: повышение уровня психофизического здоровья через корректировку двигательного режима студентов и оптимизация профессионального развития будущих педагогов через формирование профессиональных качеств, входящих в состав метапрофессиональных компетенций. Таким образом, педагогические технологии, разработанные на основе средств физкультурно-спортивной деятельности, обязаны продуктивно решать как проблему оздоровления студентов, так и проблему их качественной профессиональной подготовки [3].

В физическом воспитании студентов образовательных учреждений использование физической активности с целью профессиональной подготовки называется профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Определение наиболее эффективных средств, методов и форм ППФП осуществляется на основе анализа будущей трудовой деятельности бакалавров, причин возникновения возможных профессиональных заболеваний и профессиональных деструкций личности.

Обязательным условием эффективной ППФП является то, что физические упражнения и формы организации образовательного

процесса должны наиболее эффективно содействовать формированию метапрофессиональных компетенций будущих педагогов через успешное воспитание социально-профессиональной активности, коммуникативности, практического интеллекта, работоспособности, эмоциональную устойчивость [2, 3].

Анализ и изучение учебно-методической, научной и спортивной литературы убедительно продемонстрировали, что спортивные игры соответствуют всем требованиям ППФП студентов профессионально-педагогического вуза. Итоги анализа и логико-аналитического изучения качеств, входящих в состав метапрофессиональных компетенций и психофизических качеств, воспитываемых в спортивных играх, представлены в табл. 1.

Основной причиной успешного формирования метапрофессиональных компетенций педагога, на наш взгляд, является комплекс особенностей, характерных только для спортивных игр: явная эксплицированность эмоционального напряжения в игровых ситуациях; высокая вариативность условий выполнения игровых действий; постоянная необходимость в проявлении инициативы; непременное демонстрирование маневренности и конкурентоспособности [1].

В рамках нашего исследования спортивные игры должны стать не только способом оптимизации физического здоровья, а также средством формирования метапрофессиональных компетенций, а образовательный процесс по физическому

воспитанию, основываясь на теорию транспрофессионализма, необходимо организовать по принципам игровой педагогической технологии.

Таблица 1

Сопоставление качеств, воспитываемых в спортивных играх и качеств, составляющих метепрофессиональные компетенции педагога

Качество	**Демонстрация качества**	
	в спортивных играх	**в профессионально-педагогической деятельности**
Социально-профессиональная активность	Проявление морально-волевых качеств в ходе игры: предприимчивость, целеустремленность, напористость, независимость, смелость. Способность демонстрировать атакующие технико-тактические приемы.	Желание и готовность проявлять инновационные действия, демонстрация научно-педагогической инициативы, обладание сверхнормативной профессиональной предприимчивостью (выражение независимости, смелости, настойчивости)
Коммуникативность	Готовность к паритетному общению с соратниками и противниками в процессе игры, способность организовать позитивную связь между игроками.	Обеспечение не директивного общения на занятиях, реализация личностно-ориентированных условий образовательного процесса
Практический интеллект	Умение тактически планировать собственные действия и выполнять их. Способность корректировать действия по ходу игры. Адекватное оценивание результатов игры и готовность к дальнейшему развитию.	Способность проектировать педагогическую деятельность. Адекватно оценивать результаты образовательного процесса и корректировать средства, методы, формы организации для достижения прогнозируемых целей.

Продолжение Таблицы 1.

Качество	Демонстрация качества	
	в спортивных играх	**в профессионально-педагогической деятельности**
Работоспособность	Укрепление всех компонентов здоровья через воспитание необходимых психофизических кондиций в процессе достижения наилучшей спортивной формы	Способность выполнять педагогическую деятельность длительное время на высоком профессиональном уровне. Готовность осуществлять профилактику профессиональных болезней.
Эмоциональная устойчивость	Демонстрировать высокий уровень самоконтроля своих эмоций в процессе игры. Проявлять самообладание и выдержку на фоне психофизического утомления и сбивающих факторов.	Проявление стрессоустойчивости, способность осуществлять профилактику эмоционального выгорания. Создание положительного эмоционального фона на занятиях.

Большинство педагогов расценивают игру как важное и очень значимое средство в образовательном процессе, которое оптимизирует психофизическую готовность к различным социально-профессиональным ситуациям. В атмосфере игры осуществляется учебная и трудовая деятельность, которые направлены на формирование субъектных качеств учащихся, на оптимизацию личностных характеристик, на приобретение собственного опыта жизнедеятельности в постоянно меняющихся условиях [4].

В трудах Э.Ф. Зеера «педагогическая технология» представлена как комплект технологических операций, обеспечивающих высокопрофессиональную педагогическую

деятельность педагога и гарантированность запланированного итогового результата [3].

В современном высшем образовании игра трактуется как высокоэффективное средство профессионально-образовательного процесса, воспитывающее способность студентов к эффективному разрешению разнообразных социально-профессиональных задач. В процессе игры приобретается актуальный опыт успешной деятельности в постоянно изменяющихся условиях [3, 4].

Основополагающими принципами в организации педагогических технологий, разработанных на основе игр, являются: формирование обязательной пространственного окружения; неукоснительный учет личностных характеристик и способностей каждого игрока; непременное ведение игры в рамках установленных правил; исполнение всеми участниками временного регламента; каждый этап игры должен обретать инновационные компоненты [4].

Организационно-педагогические условия проведения спортивных игр в физическом воспитании студентов удовлетворяют всем принципам игровых педагогических технологий. Повышенного внимания в реализации образовательного процесса по физической культуре заслуживает индивидуально-дифференцированный подход в определении средств, методов, форм и интенсивности нагрузки во время занятий [1].

Мы спроектировали спортивно-игровую педагогическую технологию как педагогическую технологию, основанную на

спортивных играх и демонстрирующую комплекс средств, методов и форм организации целенаправленной индивидуально-дифференцированной физкультурно-спортивной деятельности студентов по самосовершенствованию, гарантирующую прогнозируемый результат в образовательном процессе.

В рамках оптимизации профессиональной подготовки будущих педагогов на современном этапе социально-экономического развития общества спортивно-игровая педагогическая технология должна прогнозируемо гарантировать успешное формирование качеств, необходимых для метапрофессиональных компетенций — социально-профессиональную активность, коммуникативность, практический интеллект, работоспособность, эмоциональную устойчивость.

По результатам теоретического исследования проблемы оптимизации профессиональной подготовки студентов, мы пришли к выводу, что физкультурно-спортивная деятельность современных студентов должна иметь как оздоровительную, так и профессионально-образовательную направленность. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих бакалавров в рамках теории транспрофессионализма и кометентностного подхода организуется с целью успешного формирования метапрофессиональных компетенций. Спортивные игры в качестве средства ППФП студентов профессионально-педагогического вуза организованные как игровая педагогическая

технология будут успешно воспитывать социально-профессиональную активность, коммуникативность, практический интеллект, работоспособность, эмоциональную устойчивость, оптимизирую формирование метапрофессиональных компетенций.

Список литературы

1. Антонова Е.А. Формирование эмоциональной устойчивости студентов через межличностное взаимодействие в процессе занятия командными спортивными играми / Е.А. Антонова // Вестник орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. — 2014. — № 3 (38). — С. 167–169.
2. Зеер Э.Ф. Методологические ориентиры развития транспрофессионализма педагогов профессионального образования / Э.Ф. Зеер, Э.Э.Сыманюк // Образование и наука. — 2017. — Т. 19. — № 8. — С. 8–28.
3. Миронова С.П. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. – Екатеринбург, 2019. — 171 с.
4. Якимович И.Г. Возможности использования игровых интерактивных технологий на практических занятиях в вузе // Вестник Брянского государственного университета. — 2016. — № 1 (27). — С. 381–384.

Головичёва П.А.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Омский государственный технический университет»,
г. Омск, Россия

БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Цель данной статьи — рассмотреть влияние различных факторов на отношение к здоровому образу жизни среди студентов
Abstract. The purpose of this article is to consider the influence of various factors on attitudes towards a healthy lifestyle among students.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая среда, влияние стресса на самочувствие.
Keywords: healthy lifestyle, student environment, impact of stress on well-being.

Здоровый образ жизни выражается в позитивном поведении, направленном на то, чтобы быть здоровым, а также предотвращать различные заболевания. Здоровый образ жизни является важной характеристикой для укрепления здоровья и может подавлять проявления болезней. Люди, которые придерживаются здорового образа жизни, уменьшают риски для здоровья, связанные с инвалидностью и заболеваниями в более позднем возрасте. Всемирная организация здравоохранения подчеркнула, что 60% качества жизни человека зависит от его поведения и образа жизни. Именно поэтому, пропаганда здорового образа жизни среди

студентов является основой профилактики заболеваний и поддержания здорового образа жизни.

Самым важным этапом, который может повлиять на образ жизни людей, является поступление в высшее или среднее учебное заведение. На этом этапе молодые люди независимы и сами несут ответственность за свою жизнь, особенно если они находятся далеко от родительского дома. Здоровый образ жизни, в общем, определяется регулярными упражнениями, здоровым питанием и организованным режимом сна. Однако переход в новую среду может изменить привычные привычки и вызвать серьёзные колебания в образе жизни. Студенты могут быть уязвимы перед различными стрессовыми факторами, которые будут рассмотрены в этой статье.

Одним из главных препятствий к здоровому образу жизни является стресс. Загруженность обучающихся в период сессии, безусловно, особенно велика. Настроение студента, его самочувствие, психика и психоэмоциональное состояние находятся в период экзаменационной сессии под влиянием зачётов и экзаменов. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у студентов. Даже после сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме и требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам [1-2].

Из-за неспособности правильно организовать своё время на учёбу и отдых, большинство студентов выполняют умственную работу поздним вечером или даже ночью, пренебрегая своим режимом сна. Этого никак нельзя допускать, так как сон для нашего организма имеет большое значение по ряду причин. Он восстанавливает энергию, борется с болезнями и усталостью, укрепляя наш иммунитет, помогает нам мыслить более ясно и творчески, укрепляет память и создаёт более позитивный настрой и более высокую производительность на протяжении дня. Сон — это не просто пассивная активность для того, чтобы заполнить время, когда мы не активны, скорее это активный и динамичный процесс, жизненно важный для нормальной моторной и познавательной функций организма [3,5].

Неуспеваемость по предметам так же одна из явных причин плохого самочувствия студентов. Множество долгов — несданных лабораторных, курсовых и экзаменов точно будут лежать тяжким грузом ответственности на плечах студента, исключая состояние эмоционального спокойствия.

Большая учебная нагрузка так же несёт за собой негативные последствия. Даже при своевременном выполнении всех учебных заданий, обучающийся будет находиться в постоянном напряжении из-за новых поступающих заданий и не сможет как следует отдохнуть и собраться [4].

Отсутствие интереса к предлагаемой студенту работе или учебной дисциплине в целом может демотивировать его к учебной деятельности в целом. Даже не так явно проявляющееся чувство разочарования от выбранной профессии может нанести ещё больший вред на психическое самочувствие студента.

Всё вышеперечисленное относится к стрессовым ситуациям, однако, стоит сказать, что каждый переносит это по-разному. Случается так, что одним студентам необходимо снизить уровень стресса, а другим нужно как следует «испугаться», чтобы мобилизовать свои силы.

Следствием всего этого становится неправильное питание, ведь зачастую нет времени и сил на приготовление здоровой пищи, недостаток физической активности, сна и отдыха, что при таком раскладе в дальнейшем ухудшит качество жизни человека.

Одним из самых опасных последствий при возникающих стрессовых ситуациях, рассмотренных выше, является употребление алкогольных напитков и наркотиков, интенсивное курение для «снятия напряжения» и улучшения настроения.

Несмотря на то, что студенты осознают важность сохранения и укрепления своего здоровья, большинство из них, к сожалению, не соблюдает все требования здорового образа жизни по ряду причин. Можно так же сказать, что молодёжь сегодня не готова брать на себя ответственность за отношение к своему собственному здоровью как к личной и социальной ценности.

Здоровье населения — это значительный человеческий ресурс для полноценной и счастливой жизни, который является важным показателем развития страны и именно поэтому так важно популяризировать здоровый образ жизни у молодёжи.

Список литературы

1. World Health Organization. first to Adapt the Global Monitoring Framework on Noncommunicable Diseases(NCDs). India: World Health Organization. Available from: https://www.who.int/features/2015/ ncd india/en/
2. Adolescent Health Services: Missing Opportunities. Available from: http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=12063&page=1
3. Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezeh AC, Patton GC. Adolescence: A foundation for future health. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22538178/
4. Касаткина, Н.Э., Козлова, Н.Ю., Руднева Т.А. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов вуза// Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016 [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/faktory-vliyayuschie-na-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza
5. Поборончук Т.Н. Социально-педагогический анализ здорового образа жизни студентов в вузе. 2017. Том 3 [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-pedagogicheskiy-analiz-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-vuze

Бызов Е.А., Яшина Е.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК НА СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ДЕЛА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье описываются некоторые виды оздоровительных систем, например, дыхательная, ритмическая гимнастика, шейпинг, а также аэробика. Анализируются термины этих физических занятий, связанные с их воспроизведением, студентам дается чёткая инструкция по выполнению упражнений. Далее проводятся опросы среди студентов с ограниченными возможностями (специальная медицинская группа) 2 курса медико-профилактического факультета, на основании которых мы делаем определенные выводы и продолжаем исследование. После всех вышеизложенных операций мы делаем вывод, какой вид оздоровительной системы был наиболее эффективен для студентов.
Abstract. The article describes some types of wellness systems, such as breathing, rhythmic gymnastics, shaping, and aerobics. The terms of these physical activities related to their reproduction are analyzed, and students are given clear instructions on how to perform the exercises. Further, surveys are conducted among students with disabilities of the 2nd year of the medical and preventive faculty, on the basis of which we draw certain conclusions and continue the research. After all the above operations, we conclude which type of wellness system was most effective for students.

Ключевые слова: оздоровительные системы, гимнастика, упражнения, студенты.
Keywords: wellness systems, gymnastics, exercises, students.

Для всех студентов, в особенности с ограниченными возможностями, оздоровительная гимнастика любого вида и направления очень полезна для состояния здоровья и эмоционального состояния. В последние годы происходит бурное развитие оздоровительной и адаптивной физической культуры, которое становится одним из основных факторов здорового образа жизни, в особенности для студентов специальных медицинских групп. Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы, но не стоит забывать и о развитии остальных основных физических качеств (ловкости, выносливости и др.) человека. Даже самые простые комплексы упражнений оказывают положительный эффект на все органы и системы организма, развивают физические качества, способствуют снижению веса, исправляют осанку, предупреждают развитие остеохондроза, повышают настроение. К таким видам гимнастики относится дыхательная и аэробная гимнастика, что мы и рассмотрим в исследовании.

Дыхательная гимнастика — это система с определённой последовательностью дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние организма:

повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше [1].

Аэробика — гимнастика, которая содержит в себе ритмические аэробные занятия с упражнениями на растяжку и силовую тренировку под музыкальное сопровождение. Это средство эмоционального равновесия, повышается координация движений, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает интеллектуальные и умственные способности, а так же улучшается функционал дыхательной системы [1].

Целью исследования является проведение сравнительного анализа состояния студентов после выполнения разных оздоровительных гимнастик.

Для исследования был выбран метод анкетирования. В анкете было представлено 10 вопросов, касающихся темы физической подготовки студентов, а так же вопросы, связанные с их состоянием до выполнения представленных оздоровительных систем и после. Исследование выполнено на базе Уральского государственного медицинского университета, в ходе добровольного анкетирования были опрошены 20 человек, которые являются первокурсниками медико-профилактического факультета.

По данным первого анонимного анкетирования (до выполнения комплексов оздоровительной гимнастики) мы получили следующие результаты. Из общего числа исследованных студентов — мужской пол составляет 20%, а женский — 80%.

В результате опроса было выявлено, что физическая активность присутствует у 95 % опрошенных, из которых у 45 % она даётся легко, 30 % — сложно, 15 % — не сложно, 10 % — очень сложно.

Физическое состояние на момент анкетирования у 15 % было отличным, чувствовали себя «заряженными», у 70 % состояние было в норме, и у 15 % расценивалось как плохое (неудовлетворительное) физическое состояние.

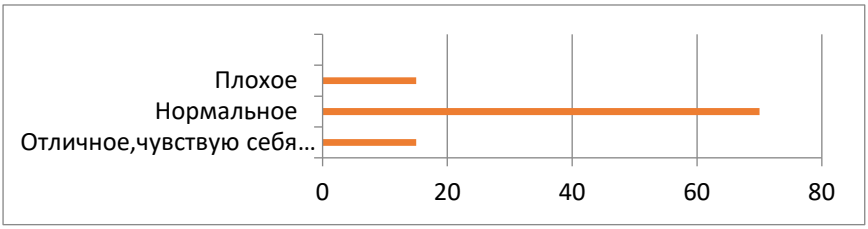


Рис.1. Физическое состояние до выполнения оздоровительных систем, %

Так же был опрос про эмоциональное состояние студентов — у 10 % оно было хорошим, у 80 % удовлетворительное, и неудовлетворительное у 10 %.

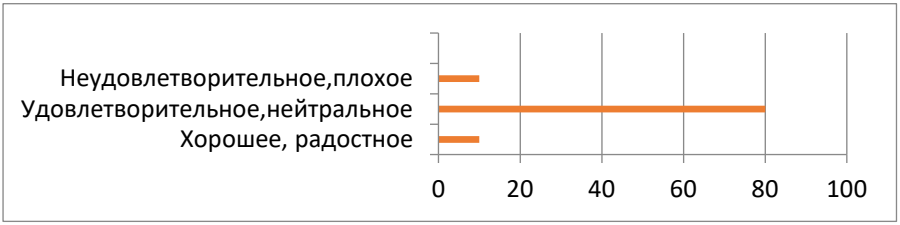


Рис. 2. Эмоциональное состояние до выполнения оздоровительных систем, %

Представлен был выбор либо дыхательной гимнастики, либо аэробика, мнения разделились поровну 50 % — дыхательная, 50 % — аэробика.

Спустя месяц (после выполнения оздоровительной гимнастики) провели второе анонимное анкетирование и проанализировали ответы студентов. Физическое состояние из общего числа студентов после выполнения дыхательной гимнастики стало: у 15 % отличным (чувствовали себя «заряженными»), у 20 % состояние было в норме, у 5 % было плохое (неудовлетворительное) физическое состояние.

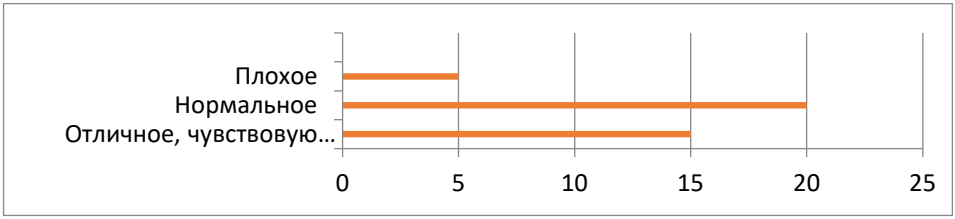


Рис. 3. Физическое состояние после выполнения дыхательной гимнастики, %

А эмоциональное состояние студентов стало: у 15 % хорошим, у 10 % удовлетворительное, и неудовлетворительное — у 5 %.

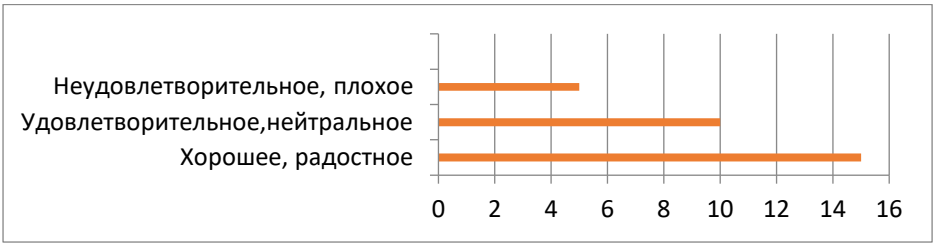


Рис. 4. Эмоциональное состояние после выполнения дыхательной гимнастики, %

Физическое состояние так же из общего числа студентов после выполнения аэробики стало: у 15 % отличным (чувствовали себя «заряженными»), у 45 % состояние было в норме, у 0 % — плохое (неудовлетворительное) физическое состояние.

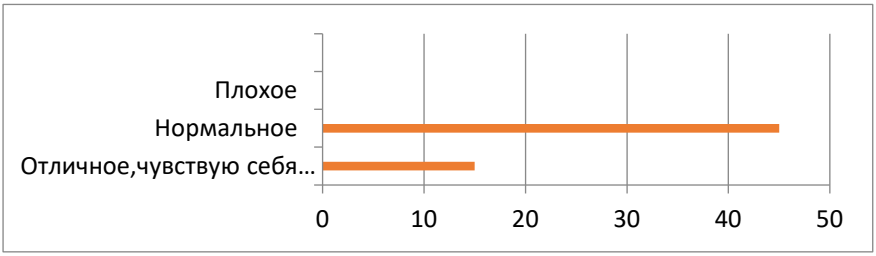


Рис. 5. Физическое состояние после выполнения аэробики, %

А эмоциональное состояние студентов стало: у 35 % хорошим, у 30 % удовлетворительное, и неудовлетворительное — у 5 %.

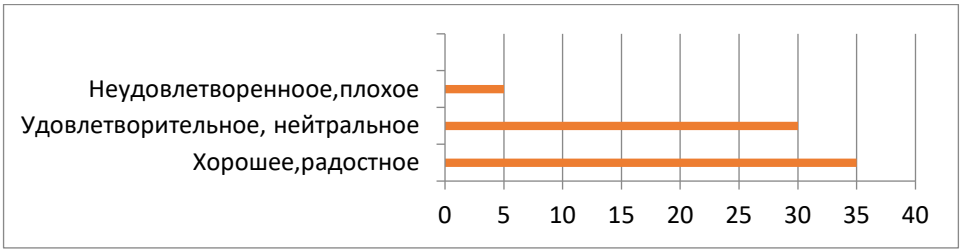


Рис. 6. Эмоциональное состояние после выполнения аэробики, %

Так же во втором опросе студенты ответили, хотят ли они продолжать заниматься выбранным видом оздоровительной системы — большинство ответили, что хотят, от общего числа исследуемых студентов после дыхательной гимнастики — это 20 %, а после аэробики 60 %, не хотели бы продолжать всего 20 % (10 % — дыхательная, 10 % — аэробика). На ответ понравилась данная оздоровительная гимнастика или нет — большинство ответили — «да» (дыхательная — 15 %, аэробика — 80 %), «нет» ответили только 5 % после выполнения дыхательной гимнастики.

Анализируя данные анкетирования, можно сделать вывод, что аэробика была более эффективна для физического и эмоционального состояния студентов.

Таким образом, на основании данного исследования, можно сказать, что студентам 2 курса УГМУ медико-профилактического факультета ближе ритмичные занятия под музыку аэробной гимнастикой, многих вполне удовлетворили эти упражнения и их состояние после выполнения аэробики. Эмоциональное состояние оценивается как выше среднего у всех опрошенных. У студентов

улучшилось так же и физическое состояние, занятия аэробикой благоприятно повлияли на студентов и многие хотели бы продолжить эти занятия.

Вообще студенты должны регулярно заниматься оздоровительными гимнастиками и другими видами двигательной активности (физической культурой, выбранным видом спорта, туризмом и т.п.), так как малоподвижный образ жизни приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), которая является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов и систем организма человека. Из-за уменьшения двигательной активности ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость, а постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения отрицательно влияют на организм, затрудняют учебу и физическую подготовку к будущей профессиональной деятельности [2]. Студенты специальной медицинской группы (лица с ограниченными возможностями здоровья) должны регулярно заниматься оздоровительными гимнастиками по выбору, следуя рекомендациям врачей.

Список литературы

1. Коняхина Р.А., Аэробика как средство эмоционального и физического воспитания [Электронный ресурс] Коняхина Р.А.//Cyberleninka: научная электронная библиотека. — Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/aerobika-kak-sredstvo-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-vospitaniya.
2. Опейкин М.В., Анализ физической подготовленности студентов первого курса нефизкультурного ВУЗа [Электронный ресурс] Опейкин М.В.//Allbest: научная электронная библиотека. — 2017. — Режим доступа: https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65635b3bc79b5d53a89521216d36_0.html

Теряева М.А.
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский Федеральный Университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина»
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ СТРАН ЗАПАДА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ

Аннотация. В статье затрагиваются вопросы оптимизации процесса организации занятий физической культурой и спортом в высших учебных заведениях России. В целях рассмотрения путей улучшения преподавания приводятся примеры организации оздоровительных, массовых и спортивных занятий в западных странах, Великобритании и США, в частности, выявляются так же преимущества подобного подхода. Представлен сравнительный анализ норм и требований к образовательным стандартам в отечественных и зарубежных высших учебных учреждениях.
Abstracts. In the article we discuss the question of optimization in physical education and sport in high school in Russia. For developing of education system, we discuss examples of organization of the lessons of physical education and sport in Eastern countries, Great Britain and USA. Also, we discussing benefit of such approach. At the article we will finding possibility of modernization lessons of physical education and sport in high school.
Ключевые слова: развитие в образовании, физическая культура и спорт, студент.
Keywords: the development at the education, physical education and sport, student

В современной системе образования занятия физической культурой в ВУЗах занимают приоритетную позицию в учебном

процессе. Прежде всего, занятия направлены на улучшение здоровья учащихся, развитие у них волевых качеств, а также на повышение уровня физической подготовленности.

В западных странах система физического воспитания отличается от российской, но высшие учебные заведения нашей страны в настоящий момент активно перенимают опыт зарубежных коллег. На данный момент важно учитывать особенности физического воспитания в странах Западной Европы и США, а также учитывать влияние процесса интеграции России в общемировую систему образования. В частности, в эпоху глобализации многие страны стремятся к созданию единой методики преподавания физической культуры [1]. ЮНЕСО и Международная организация труда рассматривают глобализацию как процесс, выходящий за рамки экономических вопросов, поскольку она влияет на образ жизни, поведение людей, меняет привычное представление о принятии решений и управлении, в том числе в сфере образования [2].

Американские университеты имеют определенную степень самостоятельности в выборе учебных программ по дисциплине «физическая культура». Но при этом выделится единая общая тенденция — гуманитарная направленность образования. Студенты в обязательном порядке должны дважды в неделю посещать занятия, одно из которых теоретическое, где обучение посвящено общим и специализированным вопросам физической культуры и спорта.

На занятиях учащимся рассказывают о правильном питании, метаболизме, анатомии человека, давая возможность получить основные знания. Вторая часть обучения — практическая- включает в себя занятия различными видами спорта по выбору и является факультативны направлением.

В большинстве вузов США действуют кафедры физического воспитания, которые в свою очередь могут делиться на отделения профессионального (занимается подготовкой спортсменов к межвузовским соревнованиям) и массового спорта (составляет планы занятий студентов на семестр).

В настоящее время в вузах имеется 3 основные формы организации физического воспитания.

1. Занятия факультативных групп по выбранному курсу с обязательным посещением, выполнением определенных требований и сдачей зачетов для получения зачетных очков, идущих в диплом.

2. Участие в любых массовых соревнованиях по личному выбору в индивидуальных видах спорта, а также время, согласованное с соперником.

3. Занятия каким-либо спортом или физической деятельностью в группе или самостоятельно без участия в соревнованиях и сдачи зачетов, для изучения техники выбранного вида спорта, укрепления здоровья или просто для социализации, активного времяпрепровождения и общения в неформальных условиях с другими студентами [3].

Также одной из форм занятия физической культурой являются спортивные клубы, которые активно сотрудничают с вузами. У американских студентов есть свободный доступ спортивным сооружениям. Таким образом, любой желающий студент может заниматься физической культурой и спортом в удобное и подходящее ему время.

Следует также рассмотреть практику преподавания физической культуры и спорта в странах Европы, на примере Великобритании. Главной целью занятий по физическому воспитанию в данной стране является привлечение широкой аудитории к массовым спортивным соревнованиям, а также формирование психического и физического здоровья студентов.

В российских вузах дело обстоит иначе, хотя сейчас наша страна и стремится к тому, чтобы сделать процесс физического воспитания студентов более похожим на западный. Обязательное физическое воспитание студентов в вузах было введено после 1917 года. Долгое время главным критерием спортивной подготовки студентов были нормы ГТО. Лишь в 90-е годы началось изменение системы преподавания физической культуры. Прежде всего были организованы занятия по секциям, позволяющие ориентироваться на интересы и возможности студентов.

В условиях современной России физической культуре и спорту уделяется особое внимание. Целями физического воспитания становятся:

- Укрепление здоровья граждан.
- Сохранение генофонда страны.
- Укрепление физического и морального духа.
- Формирование основ здорового образа жизни.

Процесс физической подготовки студентов организуется в соответствии с различными критериями. Главным критерием является состояние здоровья студента, уровень его физической подготовки и спортивная квалификация. Важно учитывать особенности специальности, по которой обучается студент [3].

В нашей стране ответственность за физическое воспитание студентов высших учебных заведений возлагается на кафедру физического воспитания в вузе. Важно также медицинское наблюдение за здоровьем студентов и регулярные медицинские осмотры, позволяющие определить состояние здоровья и подобрать соответствующую физическую нагрузку. Такой контроль осуществляется поликлиникой вуза.

Большой проблемой в физическом воспитании в вузах является отношение студентов к занятиям. Зачастую для них это лишь учебная дисциплина, которую надо сдать. У большинства учащихся отсутствует должная мотивация и осознанное отношение к занятиям. Именно эту проблему сейчас и пытаются решить в большинстве российских вузах.

Ориентация на Запад происходит как раз по этой причине, ведь там студенты действительно больше заинтересованы в процессе

физического воспитания. Многие российские вузы вводят свободный выбор физической активности, чтобы студент мог выбрать тот вид занятий, который будет интересен ему самому. В условиях интеграции происходит постепенное изменение процесса физического воспитания в российских вузах. Они стали больше ориентироваться на запад, где культура занятий спортом у студентов более развита. Система организации занятий физической культурой на сегодняшний день более ориентирована на индивидуальные особенности студентов и их интересы. Обучающиеся привлекаются к спортивной деятельности, используется различное современное оборудование, доступны разные методики занятия физической культурой. Все это постепенно меняет отношение студентов к физическому воспитанию, и, как следствие, уровень здоровья молодого поколения.

Список литературы

1. Захаров В. П. История развития физической культуры и ее роль в жизни общества // Научное сообщество студентов XXI столетия: сб. ст. по мат. XXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12(27). URL: http://sibac.info/archive/guman/12(27).pdf (дата обращения: 18.10.2019)
2. Нормотворческая деятельность МОТ в эпоху глобализации: Доклад Генерального директора. — МБТ. — Женева, 1997. — С. 39.
3. Электронный ресурс. http://www.fizkult-kgtu.narod.ru/ teoriyafk.htm

Степанова И.Ю., Никитенко Ю.А.
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский федеральный университет»
г. Красноярск, Россия

К ВОПРОСУ О СТРАТЕГИЯХ ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ «ЗАБОТЫ О СЕБЕ»

Аннотация. В работе представлено обоснование способа вовлечения студентов в здоровый образ жизни в логике проявления культуры «заботы о себе». Раскрывается сущность феномена «заботы о себе» как основания выращивания субъектности и рефлексивности студентов, которые позволят преобразовывать самих себя, определять границы самоизменений при осуществлении целенаправленных действий по укреплению, поддержанию, сбережению собственного здоровья. Предлагаются стратегии вовлечения студентов в здоровый образ жизни, исходя из признания его личной значимости.

Abstract. The paper presents a rationale for the way students are involved in a healthy lifestyle in the logic of the manifestation of the culture of «self-care». The essence of the phenomenon of «self-care» is revealed as the basis for growing the subjectivity and reflexivity of students, which will allow them to transform themselves, determine the boundaries of self-change when carrying out targeted actions to strengthen, maintain, save their own health. Strategies are proposed to involve students in a healthy lifestyle, based on recognition of its personal significance.

Ключевые слова: культура «заботы о себе», здоровый образ жизни, здоровьесбережение, стратегии, личностно-развивающее образование.

Keywords: culture of «self-care» healthy lifestyle, health conservation, strategies, personal development education.

Современное образование характеризуется сменой парадигмы в пользу постнеклассических, гуманистических своих характеристик. Развитие при этом становится непреложным свойством проектируемого и реализуемого образовательного процесса. Оно понимается как переход одной формы бытия в другую, переход из одного состояния в другое с более высокими качественными показателями. Каждая личность в процессе развития рассматривается как обладающая уникальным ценностно-смысловым наполнением (пусть и не всегда осознанным, но стремящаяся к осознанию), неповторимостью сочетаний свойств и качеств, субъектностью и субъективностью, исторически живущая как в свое время, так и в историческое время, творящая свою собственную личную историю, вносящую вклад в социокультурную ситуацию.

Усиление значимости личностной компоненты в ведущих концепциях (моделях) образования обосновывает значимость поиска путей перехода к личностно-развивающему образованию. «Ведущей идеей личностно-развивающего образования (А.В. Петровский, В.В. Сериков) становится развитие индивидуальности обучаемых: ценностно-смысловой сферы, субъективности, идентичности, социализации, а также актуализации универсальных личностных способностей: самосовершнствования, самоопределения, само-актуализации» [1, с. 4]. Ценностями такого образования становятся

«универсальные личностно-деятельностные способности: смыслотворчество, избирательность, рефлексия, сверхнормативная активность (самоценная активность)» [там же, с. 8]. Смыслообразуюшим фактором такого образования становится «развитие обучаемых в организации взаимодействия всех субъектов обучения с учетом их предшествующего опыта, личностных особенностей, специфики учебного материала в конкретной учебно-пространственной среде [2, с. 138]. Особое место в личностно-развивающем образовании отводится учету индивидуально-личностных особенностей обучающихся, что обеспечивается за счет содержания образования, вариативности образовательных программ, технологий обучения, организации пространства и среды педагогического взаимодействия [6].

Обращение к идеям личностно-развивающего образования позволяет выделить феномен «заботы о себе», к которому в современный исторический период привлекли внимание работы Мишеля Фуко [8–10 и др.] — одного из наиболее влиятельных мыслителей 20-го века. Принцип «заботы о себе», по мнению М. Фуко, предстает как совокупность утверждений и практических навыков, предоставляющих возможность получать должным образом заботу о себе или о других. Данные утверждения и навыки находятся в распоряжении как у самого человека, или он может их предоставлять другим. А это значит, что личность принимает нравственную ответственность за себя, свое поведение, осознанно

заботясь о собственном самосовершенствовании, что требует проникновения как интеллектуального, так и морального в собственное «я». Сам субъект обеспечивает «заботу о себе», что предполагает установление личностных отношений как с истиной, так и со знанием. И от него требуется проявление решительности при определении того, что принимать, а что отвергать, что менять, а что можно оставлять в себе прежним.

«Забота о себе» по М. Фуко, отражая внутреннюю сторону субъективации, определяется в значительной степени моральными, волевыми, интеллектуальными, физическими усилиями самого индивида. Ведь именно целенаправленные, многоплановые усилия позволяют приводить в соответствие внутренние желания человека с интересами разнообразных конкретных социально-исторических ситуаций его бытия. А это требует выстраивания специфических отношений роста как с другими людьми, так и с окружающим миром. При этом чужой опыт становится ценным обогащающим личность источником. Тем самым «забота о себе» противопоставляется эгоцентрическому отношению к себе, так как в ней раскрываются понимание и собственных возможностей, и собственных ограничений. Посредством ее приходит понимание того, что только при заинтересованном отношении к самому себе возможно подлинное проявление интереса к другому, к миру.

Рассматривая «заботу о себе» как базовую антропопрактику, С.А. Смирнов предполагает ее влияние на формирование в человеке

того, что «делает человека человеком, то есть существом, способным на метаморфоз, на второе рождение. Именно забота о себе запускает в человеке режим открывания себя иному и преображения себя» [5, с. 67].

Отмечая деятельное отношение к себе в «заботе о себе», Г.В. Иванченко обосновывает важность самопознания, самопонимания, которые нуждаются в обеспечении связи с пониманием реальности, поиском и выбором более эффективных стратегий взаимодействия как с другими людьми, так и с миром в целом [4].

Е.С. Естратенко делает акцент на использовании практик проектирования в реализации «заботы о себе» [3]. Такой ход определяется тем, что именно практики проектирования позволяют выращивать в человеке субъектность, рефлексивность, чтобы стать способным «оборачиваться к самому себе», находить способы преобразования самого себя, определять границы самоизменений.

На наш взгляд, крайне важно с феноменом «заботы о себе», его реализацией как жизненного принципа столкнуться студентам в процессе получения высшего образования, рассматривая его как фактор развития личности.

Особое место в культуре заботы о себе на наш взгляд представляет забота о своем здоровье, как физическом, так и психическом. Здоровый образ жизни, внедряемые технологии здоровьесбережения, здоровьеподдержания, здоровьеукрепления

становятся антропными практиками, которые нужно освоить и присвоить, сделать частью своей жизнедеятельности.

Представляется, что освоению культуры заботы о своем здоровье требуется учить. «Ведь для этого необходима сложноорганизованная мыследеятельность по определению своего положения в отношении культуры здорового образа жизни» [7, с. 186]. Такая мыследеятельность предполагает самоопределение в культуре здорового образа жизни, соотнесении внешней и внутренней направленности мыслей и действий. Принятие человеком решения об участии в оздоровительной деятельности, выбор в пользу здоровьесбережения, превентивные меры, профилактика отражают внешнюю направленность осознанного отношения к собственному здоровью. Целенаправленный поиск, самопроверка регулярности выполнения приемлемых для самого себя и продуктивных способов поддержания, укрепления здоровья с учетом существующих внешних обстоятельств определяют внутреннюю направленность здоровьесбережения, укрепления здоровья как осознанный выбор собственной жизни.

Представляется, что учить, учиться культуре заботы о своем здоровье проще и результативнее вместе. А это предполагает совместный поиск преподавателей и студентов личностных смыслов здорового образа жизни, определение личных значений выбираемых и совершаемых здоровьесберегающих, здоровьеподдерживающих, здоровьеукрепляющих процедур. Проектирование способов заботы о

здоровье и их реализация становятся предметом работы группы, которая как некая самоорганизующаяся структура осознала важность поддержания и укрепления здоровья как ценности человеческой жизни.

Представляется возможным предложить следующие стратегии вовлечения студентов в здоровый образ жизни, исходя из признания его личной значимости в культуре «заботы о себе»:

- проблематизация индивидуального опыта ведения здорового образа жизни через анализ пройденных ситуаций, поиск ошибок практического воплощения идей здоровьясбережения, здоровьяподдержания, здоровьяукрепления, приводящих к выявлению дефицитов;
- изучение чужого успешного опыта заботы о своем здоровье, расширение и обогащение собственных представлений о здоровом образе жизни;
- моделирование способов действий по сбережению, поддержанию, укреплению здоровья, актуальных и приемлемых для самого себя в текущий период жизни и на ближайшую перспективу;
- приобщение к реальным практикам здоровье-сбережения, здоровьяподдержания, здоровьеукрепления, требующих ответственного принятия решений;
- обмен впечатлениями и опытом практикования здорового образа жизни.

В целом, видится, что встраивание идей реализации здорового образа жизни в культуру «заботы о себе» может вполне отвечать запросу современной молодежи, их приоритетам и жизненным устремлениям. При этом образование, образовательный процесс с необходимостью должны приобретать личностно-развивающий характер

Список литературы

1. Зеер Э.Ф. Основные смыслообразующие положения личностно-развивающего образования // Образование и наука. 2006. № 5(41). С. 3–12.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 240 с.
3. Естратенко Е.С. Забота о себе в рамках практики проектирования // Материалы Международной конференции памяти философа, социолога, психолога Г.В. Иванченко (1965–2009) (НИУ ВШЭ, Москва, 9–11 сентября 2015). Под ред. М.А. Козловой и В.Г. Безрогова. Часть 2: Что-то ведет нас в глубь самих себя. — М.: Канон+, 2015. — С. 254–261.
4. Иванченко Г.В. Аутентичный человек и забота о себе // Материалы Международной конференции памяти философа, социолога, психолога Г.В. Иванченко (1965–2009) (НИУ ВШЭ, Москва, 9–11 сентября 2015). Под ред. М.А. Козловой и В.Г. Безрогова. Часть 2: Что-то ведет нас в глубь самих себя. — М.: Канон+, 2015. — 1442 с. — С. 7–10.
5. Смирнов С.А. Забота о себе: концепт и практика // Материалы Международной конференции памяти философа, социолога, психолога Г.В. Иванченко (1965–2009) (НИУ ВШЭ, Москва, 9–11 сентября 2015). Под ред. М.А. Козловой и В.Г. Безрогова.

Часть 2: Что-то ведет нас в глубь самих себя. — М.: Канон+, 2015. — С. 60–74.
6. Степанова И.Ю. Опережающее образование педагога: индивидуально-личностный аспект: монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. — Красноярск, 2020. — 244 с.
7. Степанова И.Ю., Никитенко Ю.А. Ориентация на self skills как фактор здоровьесбережения студентов // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: сборник материалов Международной научно-практической интернет-конференции, Санкт-Петербург, 15 апреля 2020 г. / ЧОУ ВО СПбУТУиЭ. Санкт-Петербург, 2020. 561 с. — С. 183–188.
8. Фуко М. Герменевтика субъекта: Курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981/1982 учебном году. Пер. А.Г. Погоняйло. — СПб., 2007. — 677 с.
9. Фуко М. Использование удовольствий. Введение // Он же. Воля к истине по ту сторону знания, власти и сексуальности. Работы разных лет. — М.: Касталь, 1996. — С. 448.
10. Фуко М. Эстетика существования // Он же. Интеллектуалы и власть. Избранные политические статьи, выступления и интервью. Ч. 3. — М.: Праксис, 2006. — 320 с.

Шурхавецкая Л.П., Капланова Т.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный юридический университет»
г. Екатеринбург, Россия

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК РЕСУРС РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В ЕКАТЕРИНБУРГЕ

Аннотация. В статье рассмотрена подготовка к Чемпионату Мира по футболу в 2018 году. Определена роль крупных спортивных мероприятий для развития международного туризма. Рассмотрен менталитет и психотипы различных международных болельщиков с целью комфортного приема иностранцев в нашей стране.
Abstract. The article discusses the preparation for the 2018 FIFA World Cup. The role of major sporting events for the development of international tourism has been determined. The mentality and psychotypes of various international fans are considered in order to comfortably receive foreigners in our country.
Ключевые слова: иностранцы, стадион, реконструкция, психотипы, туристы.
Keywords: foreigners, stadium, reconstruction, psychotypes, tourists.

Актуальность. Екатеринбург главный туристический центр Уральского федерального округа. За 2017 год столицу Урала посетило более 2 млн человек, 200 тыс. из которых приезжали из-за рубежа. Помимо делового (80 % туристов), шопинг, познавательного туризма, гостей города привлекают масштабные спортивные мероприятия, проводимые в Екатеринбурге, его спортивная инфраструктура.

Спортивная база Екатеринбурга сегодня насчитывает более полутора тысяч спортивных сооружений. В городе круглый год действует шесть ледовых катков, шесть легкоатлетических манежей, более пятидесяти футбольных полей, среди которых есть и поля с подогревом, более тридцати бассейнов. Развитая спортивная инфраструктура обуславливается активным развитием спорта и пропагандой здорового образа жизни среди молодежи. Спортивный образ жизни и большие достижения невозможны без стадионов и спортивных залов, бассейнов и кортов. Количество спортсменов в столице Урала значительно возросло. Согласно данным официальной статистики, среди жителей Екатеринбурга 13,4 %, а это около двухсот тысяч человек, постоянно и активно занимаются тем или иным видом спорта.

Будет интересным рассмотреть влияние подготовительных мероприятий к Чемпионату Мира по футболу на дальнейшее привлечения международных туристов в наш регион.

Цель исследования. Значимость организационных мероприятий для успешного проведения Чемпионата Мира по футболу и развития международного туризма.

Задачи исследования:

- рассмотреть особенности строительства нового стадиона в Екатеринбурге;
- проанализировать портрет типичного болельщика; определить виды различных психотипов болельщиков.

Методика исследования. Анализ современных литературных и информационных источников

Анализ результатов исследования. Спортивные мероприятия собирают тысячи болельщиков, которых в свою очередь в разы больше, чем спортсменов. Чемпионат мира по футболу 2018 года, который продлился с 14 июня по 15 июля в России, не стал исключением. Общее количество болельщиков и туристов, посетивших чемпионат мира, составил 6,8 млн человек, в том числе 3,4 млн. человек иностранные граждане.

Это масштабное спортивное событие не обошло и столицу Урала. Прошедший Чемпионат мира по футболу повысил интерес туристов к поездкам в Екатеринбург. Так туристический поток в 2018 г. увеличился в 9 раз по сравнению с предыдущим годом. Екатеринбург принял 165 тысяч футбольных болельщиков, из которых около 70 тысяч иностранцев [2].

Для проведения мундиаля в Екатеринбурге реставрировали крупнейшее спортивное сооружение в соответствии с требованиями FIFA. На время проведения чемпионата вместимость стадиона составило 35 000 мест, включая места на сборно-разборных трибунах, которые впоследствии демонтировали. Стадион имеет статус объекта культурного наследия и включен в список памятников культуры регионального значения. В ходе реконструкции использовались современные технологии. Так, в частности, на фасаде смонтировали встроенную архитектурную подсветку.

За перфорацией кассет расположили более шести тысяч светодиодов, которые позволят воплотить любые световые сценарии, проецировать надписи и узоры, причем не только на стены, но и на крышу стадиона. Мониторы с диагональю в 20 метров позволят увидеть каждый момент матча, уникальная система водоотведения, сохранит комфорт пребывания на играх.

Современные технологии обеспечили не только эстетическое удовольствие и комфорт, но и безопасное пребывания большого количества болельщиков.

Специально к чемпионату мира по футболу, для удовлетворения потребностей гостей, департамент туризма по Самарской области составил портрет типичного болельщика, средний возраст которого будет составлять 30–45 лет, и будет готов потратить 30–40 тыс. рублей за время пребывания на ЧМ. Свердловская область в преддверии ЧМ-2018, в лице ученых УРФУ, в свою очередь разработала классификацию футбольных болельщиков и определила специфические особенности фанатов из разных стран мира. Так психологическое исследование показало, что большинство фанатов — холерики и сангвиники, крайне мало нашлось меланхоликов и совсем не оказалось типичных флегматиков [3].

При составлении коллективного психологического портрета болельщика эксперты определили такие черты, как неуверенность в

себе, снижение ответственности, склонность к подражанию, эмоциональная неустойчивость и быстрая возбудимость.

В УрФУ также изучили психотипы иностранных фанатов. В Екатеринбурге планировалось провести матчи между восемью сборными: Египет — Уругвай, Франция — Перу, Япония — Сенегал, Мексика — Швеция. Психологические особенности болельщиков этих стран:

Французские болельщики отличаются сдержанностью и терпимостью к сопернику. Считаются одними из самых справедливых: могут освистать собственную команду и похлопать красивому голу другой сборной, не оскорбляя противников.

Швеция – есть яркие хулиганские группировки. Власти этой страны запрещают фанатам надевать маски и закрывать лицо, чтобы была возможность их идентифицировать. Шведские болельщики оказались избирательны и начали приходить в религиозных платках, ссылаясь на вероисповедание.

Японские болельщики самые чистоплотные и дисциплинированные. На прошлом чемпионате мира в Бразилии японцы убирали за собой мусор на стадионе, приходили организованными группами на матчи в одно и то же время.

Сенегальских болельщиков и команду называют львами. Они очень ярко проявляют себя на трибунах, например, во время Кубка африканских наций фанаты обычно жгут файеры, бросают бутылки и устраивают протесты из-за поражений.

В Уругвае, футбол — спорт номер один. Уругвайские болельщики отличаются агрессивность и эмоциональностью. Был случай, когда половину команды удалили с матча. Нередко игроки, персонал и запасные дерутся прямо во время матча.

Острые на язык, мексиканские болельщики придумывают обидные кричалки. ФИФА специально сделали для них заявление, чтобы вели себя хорошо и не оскорбляли никого. Перуанские болельщики очень активные [1].

Екатеринбургский отельер Сергей Дерендяев дал оценку болельщиков с экономической точки зрения и разделил болельщиков, которые приехали в Екатеринбург на четыре группы. Самыми выгодными для туристического бизнеса на Урале стали, на его взгляд, японские болельщики, которые ездят за своей командой по всему миру. Другой категорией, по его мнению, стали европейцы, которые приехали посмотреть на матчи сборных команд Франции и Швеции, с учетом того, что в каждой команде имеется звезда мирового уровня – французский футболист Антуан Гризманн и легенда шведского и мирового футбола Златан Ибрагимович [4]. По мнению Дерендяева, гости из южноамериканских стран, с одной стороны, страстные болельщики. А с другой стороны, достаточно бедные. Поэтому гостей из Сенегала и Египта было не много, но они проявили интерес к чемпионату и приехали в наш город. Хочется отметить, что на матчи ЧМ-2018 в Екатеринбург прибыло большое количество не только российских, но и иностранных болельщиков.

Выводы. Безопасное и комфортное проведение Чемпионата мира по футболу 2018 доказало, что Екатеринбург обладает большим потенциалом, который может положительно сказаться на продвижения внутреннего туризма в целом, а также позволил остаться конкурентоспособным для проведения таких крупных мероприятий как Международная выставка-Expo.

Список литературы

1. Дихорь, В.А. Основы психологии футбольных болельщиков : учеб. пособие / В.А. Дихорь, А.М. Буркова, А.В. Гизуллина ; [науч. ред. Н.Б. Серова] ; М-во образование и науки Рос. Федерации, Урал. Федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2017. — 76 с.
2. Официальный туристский сайт Свердловской области http://www.goural.ru/planing/455
3. Официальный сайт ЧМ по футболу 2018 http://ru.fifa.com/worldcup/organisation/ticketing/index.html
4. Страница facebook отельера г. Екатеринбурга Сергея Дерендяева
5. http://minsport.midural.ru

Беляев В. А., Сычева Ю.С., Бызов Е.А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПАТОЛОГИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В данной статье представлен анализ результатов анонимного опроса студентов медико-профилактического факультета УГМУ второго курса с некоторыми заболеваниями опорно-двигательного аппарата и студентов, находящихся в группе риска по развитию этих заболеваний, посещавших занятия физической культурой как в университете, так и в свободное время. Установлено, что занятия физической культурой могут способствовать профилактике развития некоторых заболеваний опорно-двигательного аппарата.
Abstract. In this article presented result of analysis of USMU faculty of prophylactic medicine second course student's questionnaires with some musculoskeletal system diseases and students in risk group, which attendant physical culture lessons both in University and in their free time. Established, that physical culture lessons can contribute to prophylactic of progression some musculoskeletal system diseases.
Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, заболевания опорно-двигательного аппарата.
Keywords: physical education, students, health, diseases of the musculoskeletal system.

Введение. С развитием информационных технологий люди стали всё больше вести малоподвижный, сидячий образ жизни, в следствии этого, участились случаи развития патологий опорно-двигательного аппарата, таких как сколиозы, мышечные атрофии и посттравматические состояния. Мы решили провести исследование, которое показывает влияние занятий физической культурой на студентов как с патологиями опорно-двигательного аппарата, так и без них, с целью оценки лечебного и профилактического эффекта. Под лечебным эффектом подразумевается излечение или облегчение выявленной патологии. Под профилактическим эффектом подразумевается отсутствие развития новой патологии у человека в группе риска (все испытуемые в группе риска). Под занятиями физической культурой подразумеваются упражнения, входящие в учебную программу УГМУ по физической культуре для основной группы и для специальной группы здоровья, которые проводятся раз в неделю в течение одного часа.

В ходе данного исследования был проведен анонимный опрос среди студентов УГМУ Медико-профилактического факультета второго курса. Было опрошено 25 студентов, среди них 17 человек имеют выраженные патологии опорно-двигательного аппарата, на этих студентах были рассмотрены лечебный и профилактический эффекты, и 8 студентов без диагностированных патологий опорно-двигательного аппарата, на которых был изучен профилактический эффект.

Актуальность проблемы: Проблема актуальна, так как патологии опорно-двигательного аппарата широко распространены среди населения развитых и развивающихся стран, в силу повсеместно распространенного малоподвижного образа жизни. Такие заболевания как сколиозы, мышечные атрофии и посттравматические состояния отличаются быстро прогрессирующим течением, приводящим к инвалидизации больного, также эти патологии опорно-двигательного аппарата снижают качество жизни и работоспособность больного.

Цель нашей работы заключается в оценке влияния физической культуры на состояние здоровья студентов с патологиями опорно-двигательного аппарата, также оценка возможности применения лечебной физкультуры для терапии и профилактики сколиозов, мышечных атрофий и посттравматических состояний.

Выборка: нас интересовали студенты УГМУ ОМП второго курса — 100 человек. В выборке присутствует 25 % исследуемой группы возрастном диапазоне от 18 до 23 лет. С соотношением мужчин и женщин 1:2 соответственно. Это позволяет считать выборку репрезентативной.

Материалы и методы: был проведен анонимный опрос 25 студентов из 100 студентов, что составляет 25 % от общего числа студентов. Методология исследования опирается на факт прямой зависимости состояния опорно-двигательного аппарата от ИМТ.

Из 25 опрошенных студентов, 17 имеют патологии (Сколиоз 1 ст. — 9, Сколиоз 2 ст. — 3, Последствия травм ОДА — 6, Мышечная атрофия — 1), 8 без патологий-контрольная группа.

В опросе уточнялись такие показатели как: возраст, пол, вес на момент исследования (кг), рост на момент исследования (см), вес (кг) и рост на момент поступления, наличие диагностированных патологий опорно-двигательного аппарата, занятия физической культуры вне университета и субъективная оценка изменения состояния за 1,5 года обучения в университете.

Исходя из полученных данных, был рассчитан ИМТ опрошенных студентов на момент поступления и на момент исследования. Для данного исследования ИМТ играет важную роль, поскольку существует корреляция между ИМТ и состоянием опорно-двигательного аппарата.

Результаты. ИМТ ниже нормы свидетельствует о дистрофии скелетной мускулатуры, что может приводить к деформации суставов, искривлению позвоночника, поскольку ослабленный мышечный корсет не способен поддержать физиологичное взаиморасположение костей.

ИМТ выше нормы приводит к избыточной нагрузке на опорно-двигательный аппарат, что ускоряет его износ, способствует травматизации суставов и костей.

На диаграммах 1 и 2 показаны возрастной и половой состав респондентов.

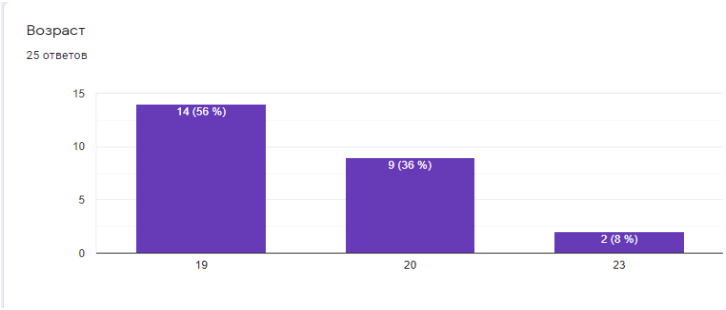


Рис. 1. Диаграмма 1 — Возрастной состав респондентов

Рис.2. Диаграмма 2 — Половой состав респондентов

Был проведен расчет ИМТ на момент поступления и ИМТ на момент исследования по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

где: m – масса тела (кг) h – рост (м)

I – ИМТ (безразмерная величина)

Данные для расчета и их результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Вес, рост, ИМТ на момент поступления и на момент исследования

№ студента	Вес на данный момент, кг	Рост на данный момент, м	Вес на момент поступления, кг	Рост на момент поступления, м	ИМТ на момент исследования	ИМТ на момент поступления
1	77	1,8	85	1,8	23,7654321	26,23457
2	63	1,7	70	1,7	21,79930796	24,22145
3	45	1,64	44	1,64	16,73111243	16,35931
4	85	1,69	85	1,69	29,76086271	29,76086
5	45	1,7	45	1,7	15,57093426	15,57093
6	50	1,58	44	1,58	20,02884153	17,62538
7	52	1,68	50	1,68	18,42403628	17,71542
8	58	1,65	59	1,65	21,30394858	21,67126
9	65	1,65	65	1,65	23,87511478	23,87511
10	54	1,64	55	1,64	20,07733492	20,44914
11	60	1,79	59	1,79	18,7260073	18,41391
12	64	1,85	62	1,83	18,69978086	18,51354
13	60	1,75	60	1,75	19,59183673	19,59184
14	51	1,76	56	1,76	16,4643595	18,07851
15	60	1,74	60	1,74	19,81767737	19,81768
16	75	1,63	73	1,63	28,22838647	27,47563
17	63	1,67	54	1,67	22,58955144	19,36247
18	52	1,6	54	1,6	20,3125	21,09375
19	64	1,74	63	1,74	21,13885586	20,80856
20	53	1,58	50	1,58	21,23057202	20,02884
21	64	1,67	60	1,66	22,94811574	21,77384
22	55	1,7	54	1,7	19,03114187	18,68512
23	65	1,8	63	1,8	20,0617284	19,44444
24	55	1,71	53	1,71	18,80920625	18,12524
25	95	1,89	94	1,89	26,59500014	26,31505

После расчета результаты были проанализированы путем сопоставления с референтными значениями, приведенными в таблице 2.

Таблица 2

Интерпретация показателей ИМТ

Индекс Массы тела	**Показатель**
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18,5	Недостаточная масса тела (дефицит)
18,5–24	Нормальная масса тела
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30–35	Ожирение I степени
35–40	Ожирение II степени
40 и более	Ожирение III степени

Результаты анализа ИМТ на момент поступления:

- Выраженный дефицит массы тела у 1 (одного) студента — 4%
- Недостаточная масса тела у 7 (семи) студентов — 28%
- Нормальная масса тела у 13 (тринадцати) студентов — 52%
- Избыточная масса тела у 4 (четырех) студентов — 16%

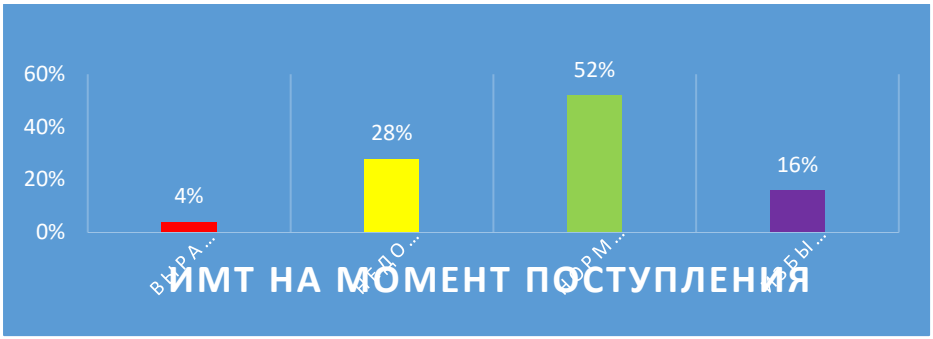


Рис. 3. Диаграмма 3 — ИМТ на момент поступления

Результаты анализа ИМТ на момент исследования:

- Выраженный дефицит массы тела у 1 (одного) студента — 4%
- Недостаточная масса тела у 3 (трех) студентов — 12%
- Нормальная масса тела у 18 (восемнадцати) студентов — 72%
- Избыточная масса тела у 3 (трех) студентов — 12%

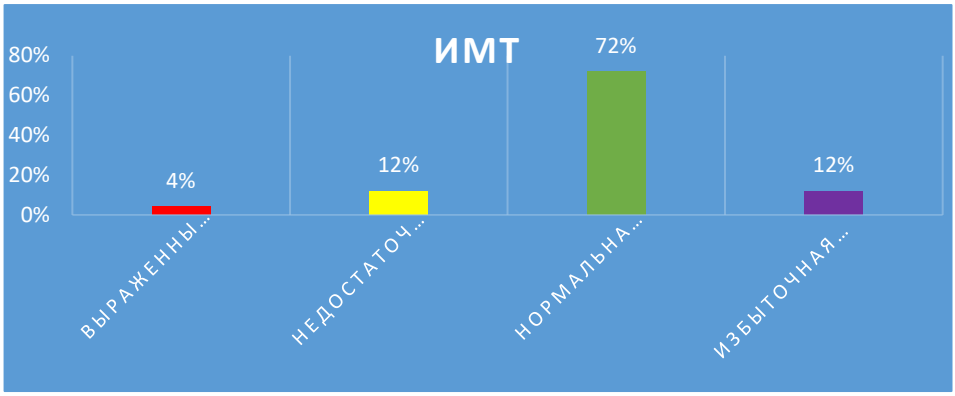


Рис.4. Диаграмма 4 — ИМТ на момент исследования

Сопоставив результаты анализа ИМТ на момент поступления и на момент исследования, мы пришли к выводу, что на момент

поступления выраженный дефицит был у одного человека, недостаточная масса тела у семи, нормальная масса тела у тринадцати, избыточная масса тела у четырех. На момент исследования, когда респонденты посещали занятия физической культурой в университете на протяжении 1,5 лет обучения, у одного выраженная недостаточность, недостаточная масса тела у троих, нормальная масса тела у восемнадцати, избыточная масса тела у троих.

Таблица 3

Сопоставление результатов анализа ИМТ

На момент поступления	**На момент исследования**	**Референтные значения ИМТ**
1–4%	1–4%	16 и менее (Выраженный недостаток)
7–28%	3–12%	16–18,5 (Недостаточная масса тела)
13–52%	18–72%	18,5–24 (Нормальная масса тела)
4–16%	3–12%	25–30 (Избыточная масса тела)

Таблица 4

Субъективная оценка изменения самочувствия

№ студента	**Улучшения**	**Ухудшения**
1	+	+
2	+	-
3	-	-
4	-	-
5	-	-
6	-	-
7	-	-
8	-	-

№ студента	Улучшения	Ухудшения
9	-	-
10	-	-
11	-	-
12	+	-
13	-	-
14	-	-
15	+	-
16	-	-
17	-	+
18	-	-
19	-	-
20	-	-
21	+	-
22	-	-
23	-	-
24	-	-
25	+	-

Для выяснения размера вклада занятий физической культуры вне университета, испытуемые были разделены на две группы: группа А (занятия физической культурой только в вузе); группа В (дополнительные занятия физической культурой).

Таблица 5

Корреляция занятий физической культурой вуза с изменением состояния здоровья

Занятия физкультурой только в университете	№	1	2	4	9	12	13	14	17	20	25
	Изменение состояния:	+	+	0	0	0	0	-	+	0	0

По результатам опроса среди 15 человек, занимающихся физической культурой только в вузе: 3 положительных результатов, 6 результатов без изменений, и 1 отрицательный результат.

Соотношение улучшений к числу группы 3:10, то есть это 30%.

Соотношение ухудшений к числу группы 1:10, то есть это 10 %.

Таблица 6

Корреляция занятий физической культурой вне вуза с изменением состояния здоровья

Дополнительные занятия физической культурой	№	3	5	6	7	8	10	11	15	16	18	19	21	22	23	24
	Изменение состояния:	0	0	+	+	0	0	0	0	-	0	0	0	+	+	+

Соотношение улучшений к числу группы 5:15, то есть это 33,3 %

Соотношение ухудшений к числу группы 1:15, это 6 %

Вывод: расхождение в группах по количеству улучшений равно 3,3 %, по количеству ухудшений 4 %

Заключение. По результатам проведенного анализа можно заметить положительную тенденцию, выраженную в увеличении числа людей с индексом массы тела в пределах нормы (было 13 — стало 18) и сокращения студентов с недостаточной (было 7 —

стало 3) и избыточной массы тела (было 4 — стало 3). Это является показателем снижения риска развития и ухудшения заболеваний опорно-двигательного аппарата в этой выборке, поскольку существует корреляция между избыточной и недостаточной массой тела и развитием данных заболеваний. В качестве основой причины этого мы выделяем занятия физической культурой в университете, так как расхождения показателей групп А и В незначительны.

Субъективная оценка состояния своего здоровья студентов не является репрезентативным фактором: 18 не отметили улучшения своего самочувствия, 22 студента не заметили ухудшения своего самочувствия.

Исходя из вышеперечисленных доводов можно прийти к заключению, что занятия физической культурой в университете имеют профилактический эффект при таких патологиях Сколиоз 1 ст. — 9, Сколиоз 2 ст. — 3, Последствия травм ОДА — 6, Мышечная атрофия — 1 в 92% случаях в данной выборке.

В ходе данного исследования терапевтический эффект физической культуры не удалось оценить. Для этого нужны дальнейшие исследования.

Список литературы

1. Bassel G Diebo , Neil V Shah , Oheneba Boachie-Adjei , Feng Zhu, Dominique A Rothenfluh, Carl B Paulino , Frank J Schwab , Virginie Lafage «Adult spinal deformity» [Выпуск 394, стр. 160–172, New York,

Downstate Medical Center] — [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31305254/].
2. T Khosla and C R Lowe «Indices of obesity derived from body weight and height» [PMC, KarolinskaInstitute] — [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1059084/].
3. Michele Romano, Silvia Minozzi, Josette Bettany-Saltikov, Fabio Zaina, Nachiappan Chockalingam, Tomasz Kotwicki, Axel Maier-Hennes, Stefano Negrini « Exercises for adolescent idiopathic scoliosis»
4. [Italian Scientific Spine Institute Выпуск 14, страницы 83-93] — [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1059084/].
5. Shawn R. Gilbert, Albert J. Savage, Rebecca Whitesell, Michael J. Conklin and Naomi S. Fineberg «BMI and Magnitude of Scoliosis at Presentation to a Specialty Clinic» — [Pediatrics, University of Alabama at Birmingham , Выпуск № 6, страницы 17–24 2015 год] — [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25963009/]
6. Поворознюк В.В., Болховитин П.В, Катеренчук И.П. «КРУГЛЫЙ СТОЛ: ВОПРОС ПАТОЛОГИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА» [Искусство лечения № 2, стр. 115–120. Киев ИГ НАМВН. 2011 год.] — [http://www.health-medix.com/articles/misteztvo/2011-03-09/11RMLODA.pdf]
7. Олейникова Т.А., Пожидаева Д.Н., Орешко А.Ю. «Мониторинг заболеваемости патологиями костно-мышечной системы и соединительной ткани в Российской Федерации» [ФАРМАКОЭКОНОМИКА. Том 12. Выпуск № 1, страницы 5–13. Курск ФГБУ ВО КГМУ Министерства Здравоохранения Российской Федерации. Современная фармакоэкономика и фармакоэпидемиология, 2019 год]. — [https://www.pharmacoeconomics.ru/jour/article/view/277?locale=ru_RU#]

Бугаевский К.А.
Черноморский национальный университет им. Петра Могилы
г. Николаев, Украина

Олейник Е.А.
Национальный государственный университет
физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
г. Санкт-Петербург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ И ЯВЛЕНИЙ МАСКУЛИНИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ И ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Аннотация. В работе представлены результаты исследования, посвящённого определению степени проявлений маскулинизации в половых соматотипах у спортсменок юношеского и I зрелого (репродуктивного) возраста, занимающихся вольной и греко-римской (классической) борьбой.
Abstract. The paper presents the results of a study devoted to determining the degree of masculinization manifestations in sexual somatotypes in female athletes of adolescence and I mature (reproductive) age, engaged in freestyle and Greco-Roman (classical) wrestling.
Ключевые слова: спортсменки, единоборства, вольная борьба, классическая борьба, половые соматотипы, маскулинизация.
Keywords: sportswomen, single combats, freestyle wrestling, classical wrestling, sexual somatotypes, masculinization.

Женский спорт и его медико-биологические особенности в последние годы являются объектом пристального изучения специалистов разных направлений медицины, психологии и

биологических наук. Высокий уровень нагрузок, возросшая конкуренция, стремление к победе и самоутверждению в жизни через спортивные успехи и достижения — вот, далеко не полный перечень мотивации женщин-спортсменок разных возрастных групп. Массовость занятий спортом, в т.ч. и стремление женщин быть наравне с мужчинами, «покорять» мужские виды спорта и достигать в них успеха, свойственно спортсменкам, как в нашей стране, так и за рубежом [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 7, с. 92–100]. При этом, зачастую, как самими спортсменками, так и их тренерской командой не учитываются, а порой, явно игнорируются те изменения, которые происходят в организме спортсменки, как приспособительные (адаптивные) процессы в ответ на предъявляемые интенсивные, как по частоте, так и по их объёму, физические и психологические нагрузки в тренировочно-соревновательном процессе этих спортсменок [2, с. 4–15; 4, с. 15–25; 8, с. 129–135]. В зависимости от возраста спортсменки и времени начала занятий спортом, а также спецификой данного вида спорта, формируются соматические перестройки многих органов и систем женского организма. Как результат происходят негативные изменения в обмене веществ, гормональная перестройка, смещение половых соматотипов, нарушения в функционировании репродуктивной системы и другие процессы [2, с. 4–15; 4, с. 15–25; 8, с. 129–135].

С учётом изложенного выше, целью нашей работы, является изучение процессов маскулинизации, происходящих у спортсменок разных возрастных групп в выявленных у них половых соматотипах.

При проведении этого исследования, нами были использованы такие методы, как: антропометрия, с определением длины и массы тела спортсменок, определение у них межакромиального диаметра (ширины плеч) и межгребневого размера (ширина таза), а также трохантерного размера (расстояние между большими вертелами бедренной кости); метод индексов, с определением индекса массы тела (ИМТ) спортсменок, индекса полового диморфизма (ИПД), по формуле Дж. Таннера, индекса маскулинизации (ИМ); индекс андроморфности (ИА); метод литературного анализа, с использованием доступных отечественных и зарубежных материалов, касающихся изучаемой проблемы; метод математической статистики полученных результатов исследования.

В проводимом исследовании приняли участие 14 спортсменок юношеского возраста и 13 спортсменок I зрелого возраста, занимающихся вольной борьбой, а также 15 спортсменок юношеского возраста и 11 — I зрелого возраста, занимающихся греко-римской (классической) борьбой. Всего: 29 спортсменок юношеского возраста и 24 спортсменки I зрелого возраста. Спортивный стаж спортсменок юношеского возраста составляет от 3 до 5 лет, а в группе спортсменок I зрелого возраста — от 3–6 до 10 лет. Средний возраст юных спортсменок составил 15,34±1,03 года,

а спортсменок I зрелого возраста — 23,72±1,24 года. Уровень спортивной квалификации — от I, II разряда у юных спортсменок, до Кандидата в мастера спорта и Мастера спорта — у старших спортсменок. Частота занятий — от 4–5 до 5–6 раз в неделю по 1,5–2 и 2–3 часа, приходящихся на одно занятие. После проведения необходимых антропометрических измерений – длина и масса тела, ширина плеч и таза, межвертельный диаметр в каждой возрастной группе, были определены показатели, представленные в табл. 1, при $p<0,05$:

Таблица 1

Антропометрические показатели спортсменок юношеского возраста

Наименование показателя	**Вольная борьба (n=14)**	**Греко-римская борьба (n=15)**
Длина тела, см	168,32±1,34	167,56±1,17
Масса тела, кг	62,36±1,04	61,12±1,13
Межакромиальный диаметр, см	34,64±0,73	34,89±0,79
Межгребневый диаметр, см	27,04±0,83	27,13±0,47
Межтрохантерный размер, см	28,45±1,03	29,28±1,06

Продолжение таблицы 1.

Как видно из полученных результатов антропометрии, показатели в обеих группах спортсменок близки по значениям друг к другу. Обращает на себя внимание тот факт, что в обеих группах юных спортсменок ширина плеч превышает показатели ширины таза. Девушки широкоплечие, с узкими тазами, что соответствует маскулинному типу фигуры спортсменок. При этом значения

ширины таза соответствует их возрастным параметрам, также, как и трохантерный (межвертельный) размер. Оба показателя приближаются к значениям, которые спортсменки, должны будут иметь через 1,5–2 года: межгребневый диаметр (ширина таза) — 28–29 см, а межтрохантерный размер (d. trochanterica) — 31–32 см [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 5; 7, с. 92–100; 7, с. 129–135]. Средние значения весоростовые показателей в обеих группах также соответствуют возрастным нормам в популяции [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 5; 7, с. 92–100; 7, с. 129–135]. Также, в группе спортсменок I зрелого (репродуктивного) возраста, после проведения необходимых антропометрических измерений, выполненных по классическим методикам, были получены показатели, которые представлены в табл. 2, при при $p<0,05$:

Таблица 2

Антропометрические показатели спортсменок I зрелого возраста

Наименование показателя	Вольная борьба (n=13)	Греко-римская борьба (n=11)
Длина тела, см	173,41±0,72	171,65±0,66
Масса тела, кг	69,12±0,83	68,93±0,79
Межакромиальный диаметр, см	37,79±0,81	37,83±0,89
Межгребневый диаметр, см	27,71±0,36	28,23±0,47
Межтрохантерный размер, см	29,68±0,47	30,73±0,53

Анализ полученных антропометрических показателей в группе спортсменок I зрелого (репродуктивного) возраста, также показал, что спортсменки близки по полученным значениям их средних антропометрических показателей. Полученные размеры таза, вполне соответствуют значениям размеров костного таза женщин в популяции (29-29 см для межгребневого диаметра и 31–32 см — для межтрохантерного диаметра) [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 5; 7, с. 92–100; 7, с. 129–135]. Массо-ростовые пропорции, в обеих группах спортсменок также соответствуют популяционным критериям. Но, при этом, средние значения ширины плеч, у спортсменок обеих групп превышают значения размеров ширины таза, что также свидетельствует о маскулинном типе фигуры спортсменок [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 5; 7, с. 92–100; 7, с. 129–135]. Также, были определены морфофункциональные индексные значения в каждой из возрастной групп. Полученные показатели, у спортсменок юношеского возраста, представлены в табл. 3, при $p<0,05$:

Таблица 3

Индексные значения у спортсменок юношеского возраста

Наименование показателя	**Вольная борьба (n=14)**	**Греко-римская борьба (n=15)**
Индекс массы тела, кг/см²	22,48±0,12	22,07±0,23
Индекс полового диморфизма	88,24±0,33	79,44±0,14
Индекс маскулинизации	1,17±0,11	1,2±0,37
Индекс андроморфии	55,43±0,09	48,88±0,41

Анализ полученных показателей морфофункциональных индексных значений показал следующее: значения ИМТ у юных спортсменок обеих групп находится в пределах нормы. Средние значения ИПД в группе юных спортсменок, занимающихся греко-римской борьбой, приближаются к максимально граничным значениям мезоморфного полового соматотипа, при том, что в данной возрастной группе спортсменок нет ни одной, с физиологичным гинекоморфным, и с патологичным — андроморфным половым соматотипом [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 5; 7, с. 92–100; 7, с. 129–135]. В группе спортсменок, занимающихся вольной борьбой, также не было выявлено спортсменок с гинекоморфным половым соматотипом. При этом, в данной группе доминируют спортсменки с патологическим, андроморфным половым соматотипом — 9 (64,29%) и, с переходным, мезоморфным половым соматотипом — 5 (35,71%). Средние значения индекса маскулинизации (ИМ), у спортсменок обеих групп, соответствует показателям, указывающим на начальные процессы снижения эстрогенного фона и формирование явлений гиперандрогении (показатели менее 1,15) [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 5; 7, с. 92–100; 7, с. 129–135]. Средние значения индекса андроморфии (ИА) в обеих группах, соответствуют гипергиноидному типу (мене 67,5) [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 5; 7, с. 92–100; 7, с. 129–135].

Подобные математические расчёты, необходимые для получения показателей морфофункциональных индексных значений, были проведены и в группе спортсменок I зрелого возраста. Полученные результаты представлены в табл. 4, при при $p<0,05$:

Таблица 4

Индексные значения у спортсменок I зрелого возраста

Наименование показателя	Вольная борьба (n=13)	Греко-римская борьба (n=11)
Индекс массы тела, кг/см²	23,12±0,21	23,55±0,11
Индекс полового диморфизма	88,21±0,13	87,46±0,14
Индекс маскулинизации	1,28±0,22	1,24±0,34
Индекс андроморфности	55,50±0,13	50,64±0,18

Средние групповые значения индекса массы тела (ИМТ), у спортсменок данной возрастной группы, соответствуют нормативным значениям [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 5; 7, с. 92–100; 7, с. 129–135]. Средние показатели индекса полового диморфизма, в обеих группах спортсменок данной возрастной группы, соответствуют значениям андроморфного полового соматотипа (более 82,1) [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 5; 7, с. 92–100; 7, с. 129–135]. При этом, в обеих группах отсутствуют спортсменки с физиологичным половым соматотипом (верхние, максимальные значения (до 82,1), а число спортсменок, с мезоморфным соматотипом, в группе вольной борьбы составляет 4 (30,77%), а в группе классической борьбы — 3 (27,27%). Показатели индекса маскулинизации, у спортсменок обеих групп, указывают на

стабильные явления гипоэстрогении (показатели менее 1,15) [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 5; 7, с. 92–100; 7, с. 129–135]. Средние значения индекса андроморфии (ИА), в обеих исследуемых группах, указывает на наличие у спортсменок гипергиноидного типа (показатель менее 67,5) [1, с. 4–11; 3, с. 7–9; 5; 7, с. 92–100; 7, с. 129–135].

Выводы:

1. В группе юных спортсменок, занимающихся классической борьбой, доминируют спортсменки с мезоморфным половым соматотипом, а в группе юных спортсменок, занимающихся вольной борьбой – доминируют спортсменки с андроморфным соматотипом и явлениями маскулинизации, при наличии в обеих исследуемых группах проявлений гипоэстрогении.

2. Установлено, что в группах спортсменок I зрелого возраста, занимающихся классической и греко-римской борьбой, доминируют маскулинные спортсменки, как с мезоморфным, так и, в основном, с инверсивным андроморфным половым соматотипами.

3. Считаем, что смещение полового соматотипа, явления маскулинизации и гипоэстрогении сформированы адаптивно, как результат многолетних интенсивных физических нагрузок.

Список литературы

1. Бугаевский К.А. Половой диморфизм у спортсменок юношеского возраста в женском тхэквондо и кикбоксинге [Текст] / К.А. Бугаевский // Единоборства. Научный Текст. Харьков. — 2021. — № 1(19). — С. 4–11.

2. Бугаевский К.А. Морфологический профиль спортсменок юношеского возраста, занимающихся дзюдо [Текст] / К.А. Бугаевский // Единоборства. Научный Текст. Харьков. — 2020. — № 4 (18). — С. 4–15.
3. Зайцев Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения [Текст] / Д.А. Зайцев, Ю.П. Ивонина // Вестник магистратуры. — 2013. — № 2(17) . — С. 7–9.
4. Нененко Н.Д. Исследование полозависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, макулинных и нейтральных видов спорта [Текст] / Н.Д. Нененко, О.А. Абрамова, Н.В. Черницына, Р.В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 6. — С. 15–25.
5. Неробеев Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе, с учетом полового диморфизма: Монография / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов. — СПб.: "Олимп-СПб". — 2012. — 140 с.
6. Писков С.И. Особенности телосложения женщин-борцов различной квалификации [Текст] / С.И. Писков // Вестн. Том. гос. ун-та. — 2009. — №319. — С. 195–197.
7. Семенов М.М. Соматотип женщин-борцов высокой квалификации различных весовых категорий в аспекте полового диморфизма [Текст] / М.М. Семенов, К.Э. Мартиросова, Э.Г. Мартиросов // Вестник Московского университета. — Серия XXIII. Антропология. — № 4. — С. 92–100.
8. Bugajewski K.A. Sambo kobiet i wartości płciowych somatotypów : POLISH SCIENCE JOURNAL (ISSUE 7(28), 2020) . — Warsaw: Sp. z o. o. "iScience", 2020. — S. 129–135.

Бугаевский К.А.
Черноморский национальный университет им. Петра Могилы
г. Николаев, Украина

ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА В ОТРАЖЕНИИ СРЕДСТВ ФИЛАТЕЛИИ

Аннотация. В работе представлены результаты исследования, посвящённого отражению истории российского спорта в филателии — на почтовых марках, конвертах, блоках.
Abstract. The paper presents the results of a study devoted to the reflection of the history of Russian sports in philately — on postage stamps, envelopes, blocks.
Ключевые слова: спорт, история, филателия.
Keywords: sports, history, philately.

Спорт в СССР, а также спортивные достижения российских спортсменов, это достаточно интересная и обширная тема для изучения и коллекционирования в филателии. Почтовых марок и других филателистических материалов выпущено очень много, в связи с этим, в рамках одной статьи, крайне трудно их все представить и описать. Целью исследования является представление лишь тех почтовых миниатюр, которые рассказывают о исторических событиях и людях, оставивших важный след в истории российского спорта. Так, на рис. 1, представлена подборка из 12 почтовых марок России и малого листа (2000), почтовых конвертов России, посвящённых важным вехам становления и развития российского спорта [1, с. 88–96; 2, с. 94–99; 8]. Это и почтовая марка, посвящённая первому олимпийскому чемпиону России (1908)

Н.А. Панину-Коломенкину, участию Росси в V Играх, в 1912 году, в Стокгольме, Всероссийским Олимпиадам в 1913 и 1914 годам, I Всесоюзной Спартакиаде, в 1928 году, введению в 1931 году Всесоюзного комплекса ГТО, а в 1934 году — звания «Заслуженный мастер спорта». Также это марка, посвящённая участию сборной команды СССР, в XV Летних Олимпийских играх в Хельсинки (1952), участие в XVI Летних Олимпмйских играх в Мельбурне (1956), с портретом В.П. Куца на почтовой марке, а также почтовая марка, посвящённая успеху советских футболистов, ставших победителями этой Олимпиады.

Рис. 1. Филателистические материалы посвящённые истории спорта

Помимо этого, в подборку входять такие почтовые марки, посвящённые пятикратному чемпиону мира по шахматам, М.М. Ботвиннику, матчу хоккеистов сборной СССР с канадскими профессионалами (1972), XXII Летним Олимпийским играм в Москве (1980) [1, с. 88–96; 2, с. 94–99; 8].

Также, нельзя не вспомнить выпуск почтовых марок и блока России «Легенды спорта», которые представлены на рис. 2 [3, с. 181–198; 5]. Почтовые марки посвящены памяти Е.Р. Гришин (1931–2005), Л.А. Пахомовой (1946-1986), В.М. Меланьину (1933–1994), А.П. Рагулину (1941–2004), А.В. Фирсову (1941–2000) [3, с. 181–198; 5].

Рис. 2. Почтовые марки «Легенды спорта»

В преддверие Сочинской Олимпиады было выпущено продолжение серии почтовых марок «Легенды спорта», которые представлены на рис. 3 [3, с. 181–198; 5]. На них представлены портреты основателя возрождения олимпизма — барона Пьера де

Кубертена (1863–1937), основоположника Паралимпийских игр — Л. Гуттмана (1899–1980), К.С. Боярских (1939–2009), В.М. Боброва (1922–1979), Т.Б. Авериной (1950–2001) [3, с. 181–198; 5].

Рис. 3. Продолжение серии почтовых марок «Легенды спорта»

В 2018 году, в связи с проведением мирового чемпионата по футболу в Москве, была выпущена подборка малых марочных листов, с портретами и сюжетными марками, посвящённым 21 легендарному российскому футболисту и тренеру, которая представлена на рис. 4 [4].

Рис. 4. Малые марочные листы «Легенды российского футбола»

Говоря об истории спорта в СССР, а затем и в России, нельзя не упомянуть о XXII летних Олимпийских игах в Москве, в 1980 году и о XXII зимних Олимпийских играх в Сочи, в 2014 году. Филателистических материалов, посвящённых этим событиям, выпущено, как в СССР, так и за рубежом, значительное число. На рис. 5, представлена небольшая подборка филателистических материалов, посвящённых Московской олимпиаде [11, 12].

Рис. 5. Филателистические материалы, посвящённые Олимпиаде в Москве в 1980 году

На рис. 6, представлена подборка филателистических материалов, как России, так и других стран (Гвинея-Биссау, Азербайджан), посвящённых XXII зимней Олимпиаде в Сочи, в 2014 году [6, 9, 10].

Рис. 6. Филателистические материалы, посвящённых XXII зимней Олимпиаде в Сочи, 2014

На рис. 7, представлены почтовые марки, посвящённые ряду юбилейных дат российского спорта: «100 лет Российскому футболу» (1997), «50 лет современному пятиборью в России» (1997), «50 лет отечественному хоккею» (1997), «75 лет самбо» (2013) [4].

Рис. 7. Юбилейные даты российского спорта на почтовых марках

И, в заключение статьи, хотелось бы представить подборку филателистических материалов, посвящённых Российскому Олимпийскому Комитету (РОК), которому, в 2021 году исполняется 110 лет, со дня его основания, в 1911 году [1, с. 88–96; 2, с. 94–99; 3; 5]. На рис. 8, представлена подборка филателистических материалов (Почтовые марки, художественные маркированные конверты), посвящённых 100-летнему юбилею Российского Олимпийского комитета [1, с. 88–96; 2, с. 94–99; 3; 5; 8, 13]. В истории Международного Олимпийского Комитета России, золотыми буквами вписаны имена генерала Алексея Дмитриевича Бутовского, члена МОК в 1894–1900, стоявшего у истоков возобновления Олимпийских игр, Г.И. Рибопьера, члена МОК (1900), много сделавшего для представления российского спорта на олимпийском и мировом уровне, В.И. Срезневского.

Рис. 8. Материалы, посвящённые 100-летию РОК

Выводы:

1. Филателистические материалы, ярко и информативно, способны рассказать о истории спорта в России, о важных событиях в нём и о его героях-спортсменах, легендах спорта СССР и России.

2. Материалы этой статьи могут быть использованы как дополнительный информативный материал, как для студентов и преподавателей спортивных ВУЗов, так и всеми, кто интересуется историей спорта России.

Список литературы

1. Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А. История зарождения олимпизма в фалеристике, филателии, нумизматике [Текст]. Физкультура, спорт, здоровье : сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / редкол.: Г. В. Бугаев, О. Н. Савинкова, Т.А. Куликова. Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. — С. 88–96.
2. Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А. История развития олимпийского движения России и её первые олимпийцы в филателии и нумизматике [Текст]. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: сборник материалов VI Международной научно-практической интернет-конференции. — Екатеринбург, 27 февраля 2017 г. — С. 94–99.
3. Бугаевский К.А., Бугаевская Н.А. Спортивная слава известных советских героев спорта в изложении нумизматики и филателии [Текст]. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: сборник материалов VI Международной научно-практической интернет-конференции. — Екатеринбург, 27 февраля 2017 г. — С. 181–198.

4. Беднев М.И. 100 лет Российскому Олимпийскому Комитету [Текст] (дата обращения 22.03.2021).МирМ@рок :: Статьи МирМ@рок :: Статьи :: | :: По категориям :: | :: По авторам :: | :: По годам (дата обращения 22.03.2021).
5. Купить почтовые марки тематика Спорт. URL http:// Почтовые марки современной России (дата обращения 22.03.2021).
6. Лебедев В.В. Члены Международного Олимпийского комитета в филателии. Члены Международного олимпийского комитета в филателии URL http:// Stamps.ru (дата обращения 22.03.2021).
7. Марки 2014 — Сочи Олимпийские Игры. URL http:// Символика Олимпийских Игр (дата обращения 22.03.2021).
8. Олимпийские игры на почтовых марках России URL http:// Wikiwand (дата обращения 22.03.2021).
9. Популярность спортивной тематики в филателии URL http:// Stamps.ru (дата обращения 22.03.2021).
10. Самые яркие почтовые марки Олимпиады в Сочи — Че URL http:// новости спорта - Чемпионат (дата обращения 22.03.2021).
11. Почтовые марки к Олимпиаде-2014 в Сочи: дизайн URL http:// Я — коллекционер (дата обращения 22.03.2021).
12. Почтовая марка Олимпиада Москва-80 Талисман Оли URL http:// СССР (дата обращения 22.03.2021).
13. 1976. СССР. 4614–4616. XXII летние Олимпийские игры URL http:// Филторг (дата обращения 22.03.2021).
14. 1994. 100 лет Международному Олимпийскому комитет URL http:// Филторг (дата обращения 22.03.2021).

Быкова Е.В.
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Областной техникум
дизайна и сервиса»
г. Екатеринбург, Россия

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация. В данной работе было рассмотрено широкое определение здорового образа жизни и его основные принципы. Проведен анализ данных исследований по вопросу отношения современных молодых людей к здоровому образу жизни, а также уровню их вовлеченности в ведение подобного образа жизни. По итогу были выделены основные отличия в отношении к здоровью у молодежи в сравнении с предыдущими поколениями.
Abstract. The paper presents a broad definition of a healthy lifestyle and its basic principles. It carries out the analysis of research data on the attitude of modern young people to a healthy lifestyle, as well as the level of their involvement in the conducting of such a lifestyle. As a result, it became possible to identify the main differences in the attitude to health among young people in comparison with previous generations.
Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, привычки, физическое здоровье, психическое здоровье.
Keywords: healthy lifestyle, young people, habits, physical health, mental health.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье человека, как состояние полного физического, ментального и социального благополучия. Под этим понимается широкий спектр внешних и внутренних факторов, оказывающих влияние на человека,

а не только лишь отсутствие болезней или каких-либо физических повреждений. Отсюда следует возможное определение здорового образа жизни (ЗОЖ), как индивидуальной системы привычек, обеспечивающих определенный уровень качества жизни и жизнедеятельности.

По данным социологических исследований Гарвардской медицинской школы возможно выделить пять основных составляющих ЗОЖ, которые были выделены на основании того, как они влияют на риски преждевременной смерти:

- Правильное питание (ПП) — система пищевых привычек, включающая своевременное потребление сбалансированного набора макро- и микроэлементов, витаминов и прочих нутриентов, необходимых для жизнедеятельности организма.
- Высокий уровень физической активности;
- Оптимальная масса тела;
- Полный отказ от курения;
- Умеренное потребление или полный отказ от алкоголя.

По данным Национального исследования уровня здоровья, проведенного в США, удалось выяснить, что при соблюдении всех вышеупомянутых составляющих ЗОЖ продолжительность жизни населения значительно увеличивается: у женщин на 14 лет и у мужчин на 12 лет. У людей, не обладающих данными привычками ЗОЖ, повышаются риски преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний.

Подобные результаты приводят к мысли о том, что необходимо прививать систему ценностей здорового образа жизни с самых ранних лет. По этой причине в последнее десятилетие началась активная пропаганда ЗОЖ при помощи различных источников и каналов связи с общественностью — масс-медия, различные конкурсы и социальные рекламы и пр., в большом количестве открываются спортивные залы и комплексы, бассейны, фитнес-центры. Создаются доступные условия для поддержания ЗОЖ среди населения. При этом по данным исследователей (С.И. Жданов, Р.А. Березовская, И.С. Краснов и др.) становится понятным отношение молодежи к здоровому образу жизни. Многое говорит о том, что молодые люди скорее имеют теоретическое знание о том, что такое ЗОЖ, нежели стараются придерживаться его на практике.

В выбранных для анализа исследованиях были взяты примерно схожие возрастные группы: 15–19 лет и 20–24 года. К первой возрастной группе принадлежат учащие старших классов, выпускники, а также студенты колледжей и высших учебных заведений. В этот период они находятся в процессе активной социализации. Ко второй возрастной группе так же принадлежат студенты ВУЗов и работающая молодежь, они получают образование и определяют себя в профессиональной и трудовой области жизни.

Основной целью подобных исследований было стремление определить ориентированность данных двух возрастных групп на ведение здорового образа жизни.

В итоге результаты показали, что молодые люди имеют во многом схожие представления, независимо от их гендерной и возрастной принадлежности. Здоровый образ жизни в их представлении – это активные и регулярные нагрузки (занятия спортом) и отсутствие вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, регулярное переедание и пр. Также большие негативные последствия для человеческого здоровья имеют наркомания и беспорядочные половые связи. Отрицательно на общее состояние и здоровье человека влияют болезни (в том числе и болезни близких людей).

В большинстве своем все опрашиваемые считают, что поддержание человеком ЗОЖ во многом зависит от внешних факторов – от семьи, в которой он рос и воспитывался, от его социального окружения за пределами семьи (друзья, коллеги, общество в целом).

Большой разницей между молодыми людьми и страшим поколением является отношение к вредным привычкам, у молодежи оно скорее безразличное, нежели отрицательное. Курящий или пьющий человек скорее не вызывает никаких эмоций, чем отвращение или порицание. Это связано с тем, что современные реалии сформировали ценностные ориентиры толерантности и

терпимости к окружающим. Что приводит к тому, что молодые люди не обратят никакого внимания на то, что у старшего поколения скорее вызовет негативную реакцию.

Также в отношении молодежи к здоровому образу жизни был выявлен фактор, который ранее не так сильно рассматривался людьми при ведении ЗОЖ. Этот фактор — психическое и ментальное здоровье. По данным Всемирной организации здравоохранения депрессия является одной из главных причин повышенной заболеваемости и инвалидности среди подростков по всему миру. Игнорирование нарушений психического здоровья в данный период жизни может привести к серьезным последствиям, которые продолжатся уже во взрослом возрасте и негативно скажутся как на физическом, так и на психическом состоянии и здоровье человека, ограничивая возможности полноценной жизни.

Нынешние молодые люди гораздо с большим вниманием относятся к своему психологическому состоянию и психическому здоровью. Они чаще обращаются за квалифицированной помощью специалистов, нежели это делали люди 10–20 лет назад. Депрессия, эмоциональное выгорание, повышенная тревожность, панические атаки рассматриваются как полноценное заболевание, требующее лечения. Подобный подход к решению подобных проблем позволил полноценно обратить внимание на необходимость расширения определения здорового образа жизни.

В ходе изучения отношения современной молодежи к здоровому образу жизни удалось выяснить, что положительное отношение превалирует над негативным. Во многом молодые люди стараются придерживаться базовых и основополагающих принципов ЗОЖ, дополняя и трансформируя данное понятие под современные реалии. Теперь здоровье рассматривается не только с физической, но и с психологической точки зрения, что позволяет охватить больший спектр потребностей организма. Но тем ни менее все еще существует необходимость вести активную пропаганду, увеличивать количество доступных для молодежи источников знаний, создавать открытые площадки для ведения ЗОЖ, будь то спортивные комплексы или группы психологической помощи.

Список литературы

1. Катаева А. А. Отношение молодежи к ЗОЖ: Социологический ракурс. — М.: Академия, 2014. — 480 с.
2. Демидова И. Ф. Изучение представлений молодежи о здоровом образе жизни [Журнал]: Новая наука. Сер.: Стратегии и векторы развития. — 2016. — № 118. — С. 65–67.
3. Психическое здоровье подростков — сайт Всемирная организация здравоохранения — 2021 [Электронный ресурс]. — URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health (дата обращения 24.03.2021).

4. Tello M. Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life — сайт Harvard Health Publishing, Harvard medical school — 2021 [Электронный ресурс]. — URL: https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-lifestyle-5-keys-to-a-longer-life-2018070514186 (дата обращения 25.03.2021).

Волкова Л.М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации»
г. Санкт-Петербург, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

Аннотация. В работе проанализированы проблемы здоровьесберегающей направленности профессионально-прикладной психофизической подготовки будущих специалистов гражданской авиации. Особое внимание обращено на то, что сегодня сфера гражданской авиации развивается очень стремительно и это сказывается на состоянии специалистов. В работе проведен анализ факторов, в большей степени влияющих на здоровье и психоэмоциональное состояние таких специалистов авиации, как пилот, бортпроводник, авиадиспетчер. В исследовании проанализированы направления здоровьесберегающей профессионально-прикладной психофизической подготовки будущих специалистов гражданской авиации.

Abstract. The paper analyzes the problems of health-saving orientation of professional and applied psychophysical training of future civil aviation specialists. Special attention is paid to the fact that today the field of civil aviation is developing very rapidly and this affects the state of specialists. The paper analyzes the factors that have a greater impact on the health and psych emotional state of such aviation specialists as a pilot, flight attendant, and air traffic controller. The study analyzes the directions of health-saving professional and applied psychophysical training of future civil aviation specialists.

Ключевые слова: здоровьесберегающие направления, профессионально-прикладная подготовка, гражданская авиация, студент, физическая культура.
Keywords: health-saving directions, professional and applied training, civil aviation, student, physical culture.

В современном мире существует большое количество факторов, влияющих на физическое и психоэмоциональное здоровье человека, к сожалению, подавляющее большинство этих факторов негативно воздействует на наш организм [1,3]. В сфере гражданской авиации их влияние особенно важно, так как именно состояние физического и эмоционального здоровья человека является основным фактором, обеспечивающим эффективность и профессиональную работоспособность персонала гражданской авиации. В настоящее время сфера гражданской авиации развивается очень стремительно, что сказывается на состоянии специалистов, ведь крайне трудно постоянно приспосабливаться к новым условиям и правилам выполнения своих обязательств в рабочей сфере. Особую роль в направленности профессионально-прикладной психофизической подготовки играет необходимость обеспечения высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего авиатора. Известно, что способность к длительному и интенсивному труду во многом ограничивается индивидуальными физическими возможностями и здоровьем работника [2,4]. Также необходимо учитывать, что представители разных групп специальностей в гражданской авиации

испытывают на себе разное воздействие факторов. Именно поэтому необходимо рассматривать различные специальности в авиации как отдельные области воздействия неблагоприятных факторов на здоровье и жизнедеятельность работников.

Таким образом, современный научно-технический прогресс порождает ряд факторов, которые определяют необходимость специально-направленной здоровьесберегающей психофизиологической подготовки человека к будущему профессиональному труду [5–7].

Нами проведен анализ факторов, в большей степени влияющих на здоровье и психоэмоциональное состояние таких специалистов, как пилот, бортпроводник, авиадиспетчер. Результаты свидетельствуют, что наибольшее влияние на пилота и бортпроводника (летные специальности) оказывают факторы: повышенная нервно-психологическая нагрузка; утомление вследствие длительного напряжения; стремление улучшить профессиональные навыки; психологический климат в коллективе; влияние непредвиденных, экстремальных обстоятельств на жизнь и здоровье, как самих специалистов авиации, так и пассажиров воздушного судна.

В свою очередь, авиадиспетчеры также подвергаются воздействию различных негативных факторов, влияющих на их самочувствие и профессиональную деятельность. Основными факторами являются: усталость вследствие длительного напряжения,

утомление групп мышц из-за сидячей работы и низкой двигательной активности, ненормированный график деятельности, пребывание в состоянии постоянной сосредоточенности; утомление глаз от постоянной работы с монитором компьютера.

Для того чтобы минимизировать действие этих факторов, необходимо учитывать выявленные особенности в деятельности специалистов и использовать эффективные средства здоровьесберегающей профессионально-прикладной психофизической подготовки.

Нами определены два основных направления здоровьесберегающей профессионально-прикладной психофизической подготовки будущих специалистов гражданской авиации. Во-первых, это применение средств и методов, способствующих улучшению качества выполнения профессиональных операций; во-вторых, это обеспечение высокой работоспособности.

Первое направление предполагает решение следующих задач: развитие конкретных, профессионально необходимых способностей и физических качеств; повышение функциональных возможностей организма, которые проявляются в процессе профессиональной деятельности; увеличение устойчивости организма к неблагоприятным факторам будущей профессиональной деятельности; расширение арсенала двигательных действий, сходных по структуре с движениями производственных операций;

воспитание волевых качеств, проявляющихся в деятельности специалиста гражданской авиации.

Второе направление предполагает постановку следующих задач: сформировать знания о закономерностях изменения работоспособности человека в условиях конкретной профессиональной деятельности; сформировать умение и навыки применять физические упражнения для увеличения работоспособности, повышения психофизической подготовленности, укрепления здоровья.

Заключение. Считаем, что решение вышеназванных задач поможет создать предпосылки для эффективной здоровьесберегающей профессионально-прикладной психофизической подготовке будущих специалистов гражданской авиации, подготовить их качественно, в более короткий срок и с меньшими энергозатратами.

Список литературы

1. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Физическая культура//Печатная версия электронного учебника / Санкт-Петербург, 2010. (3-е изд. испр. и доп.)
2. Голубев А.А., Евсеев В.В., Родионова И.А., Устинова О.Н., Шалупин В.И. Социально-педагогический аспект профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов. Санкт-Петербург, 2020. — 91 с.
3. Давиденко Д.Н., Волкова Л.М. Здоровье, образ жизни и физическая культура//Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб., 2001. С. 20–42.

4. Евсеев В.В., Волкова Л.М. Социальное здоровье в условиях трансформирующейся модели социального государства//Социальная несправедливость в социологическом измерении: вызовы современного мира. Сборник материалов. 2018. С. 872–874.
5. Евсеев В.В., Волкова Л.М. Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом//В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. 2018. С. 20–22.
6. Семенова Л.М. Динамика цифровой дидактики в условиях трансформации высшего образования// Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Часть 1. Т. 8. № 3. С. 37.
7. Щербаков В.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., Давиденко Д.Н., Козлов И.М., Волкова Л.М., Пшеничников А.Ф. Концепция непрерывного образования по физической культуре//Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. 2000. С. 5–6.

Ханевская Г.В., Нуртинов Р.Р.
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
г. Екатеринбург, Россия

ФУТБОЛ КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Данная статья рассматривает положительные аспекты спорта как средства, формирующего положительные качества, укрепляющие общую физическую форму.
Abstract. This article examines the positive aspects of sports as a means of forming positive qualities that strengthen overall physical fitness.
Ключевые слова: спорт, футбол, инновации, здоровье.
Keywords: sports, football, innovation, health.

Футбол — спорт с богатой историей, изменившей весь наш мир. Он воспитывает такие ключевые морально-волевые качества как ответственность и дисциплинированность, настойчивость, смелость; формирует умение работать в команде, прислушиваться к чужому мнению.

Футбол общеизвестный вид спорта — его практикуют и на профессиональном, и на любительском уровне. Данный вид спорта помогает школьникам и студентам поддерживать мышечный тонус и оздоровлять свой организм, однако, в нынешних реалиях футбол не включается в перечень обязательных занятиях, ни на уровне школы, ни на уровне высшего образования.

Тем не менее, на развитие личности влияют множество факторов, в том числе и то, каким образом осуществляется физическое воспитание. Проблемы физического воспитания изучаются специалистами, всё большее внимание уделяются тому, каким видом спортивной деятельности желают заниматься студенты.

В идеале, физическое воспитание должно подразумевать не только физический тонус тела и корректное функционирование ключевых систем организма, но и те качества, которые, в конечном итоге, помогут в формировании личности. В то же время, каждый вид спорта можно считать неким способом самовыражения студентов: стабильный набор правил позволяет быстро овладевать каким-либо видом спорта (классическая формула «легко освоить, тяжело стать мастером») и прокладывать личный вектор развития [1]. Применим данный тезис и к футболу.

В сущности, концепция футбола заключается в равной борьбе двух команд, которые используют мяч как игрообразующий фактор, пытаясь забить его в ворота. Именно от того, как игроки команды владеют мячом, как происходит взаимодействие между игроками, зависит исход игры. Однако в команде важен каждый игрок. Каждый игрок является важным звеном в механизме футбольной команды, выполняя определённые функции: защитник, нападающий, полузащитник и т.д.

Такая концепция, в конечном итоге, подразумевает командное взаимодействие, при котором игроки будут помогать друг другу в

изучении тех или иных аспектов игры (игра в нападении, игра в защите, отработка пенальти, подкатов и т.д.): оборонительные схемы можно отработать только с нападающими; для того, чтобы тренировать голкипера необходимо, чтобы вся команда подавала ему мячи, а в проработке стратегии участвует непосредственно вся команда. Несомненно, подобные занятия формируют морально-волевые качества, которые необходимы для становления личности и в то же время улучшить общее состояние, а также подготовить почву для формирования совершенно новых качеств, таких, как, например, специальная выносливость, которая рассматривается Д.Г. Беляевым в его научной работе «Специальная выносливость, или зачем юношам заниматься футболом?». Одним из видов такой выносливости, рассматриваемой Д.Г. Беляевым является «скоростная выносливость». Н.Г. Озолин описывает данный термин как «способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, ходьба на лыжах, плавание и др. циклические виды спорта) или определённого времени (футбол, теннис, бокс, водное поло и др.)» [2].

Ключевыми элементами в футболе являются ведение мяча и бег. Именно бег влияет на исход игры, т.е. спортсмены, обладающие высокой скоростной выносливостью способны поддерживать тот же темп игры на протяжении всего матча, что делает их ценными игроками.

Данная способность развивается путём непосредственной игры в футбол: с каждым выходом на поле игроки заставляют своё тело работать в некомфортных условиях.

В Дании был проведён эксперимент: была сформирована футбольная команда, состоящая из людей, ведущих сидячий образ жизни, бездомных, а так же футбольных игроков низких дивизионов. Результаты показали, что максимальное потребление кислорода увеличилось с 35 до 52 мл/мин/кг. Также были проведены многочисленные рандомизированные контролируемые испытания (РКИ) футбольных тренировок в группах пациентов с артериальной гипертензией, диабетом 2 типа, остеопенией, раком простаты и груди. Исследования последних 15 лет показывают, что футбольные тренировки — это интенсивный и разносторонний вид тренировок, сочетающий в себе выносливость, аэробные высокоинтенсивные интервалы и силовые тренировки для участников всех возрастов и уровней подготовки.

Использование футбола в качестве терапии имеет огромное глобальное значение. Во-первых, футбол как лекарство дешево и легко распространяется по всему миру, поскольку футбольные тренировки уже проводятся примерно 500 миллионами игроков по всему миру, из которых 300 миллионов зарегистрированы в клубах. Во-вторых, использование мотивирующей и социальной активности в качестве лекарства против болезней может облегчить пациентам прием таблеток для упражнений и соблюдение здорового образа жизни. Следует

заострить внимание на том, что большая часть доступных исследований относится к тренировкам по футболу в соответствии с концепцией футбольного фитнеса, включающим занятия длиною в час с надлежащей разминкой, а также парные футбольные упражнения и футбольные упражнения 2 на 2 и 5 на 5 с измененными правилами. Тренировка подобным образом вызывает высокую частоту сердечных сокращений, большое количество интенсивных действий наряду с высокой вовлеченностью. Этот тип футбольных тренировок организован таким образом, чтобы поощрять участие и приводить к меньшему количеству травм по сравнению с профессиональными футбольными матчами. Футбольные тренировки являются социальными, веселыми, разнообразными, управляемыми. Такие тренировки популярны как в краткосрочных, так и в долгосрочных программах для участников всех возрастов, уровней квалификации и социально-экономического положения [3].

Кроме того, доказано, что физическое состояние 98% детей, состоящих в футбольных спортивных клубах, соответствует нормам здравоохранения (авторы исследования из Дании): у них более крепкие кости, меньше жира и физическая форма в целом лучше, чем у детей, не являющимися членами спортивных клубов [4].

Как следствие, движение «футбол — медицина» быстро развивалось за последние несколько лет, и исследования в области «футбол как медицина» расцвели на глазах. Развиваясь от первоначального предварительного акцента на футболе как

профилактике, через сосредоточение внимания на футболе как профилактике и лечении, эта область теперь расширилась до более окончательной концептуализации «футбол = медицина». В то же время исследования в области футбола и медицины за очень короткое время расширились от локализованных исследовательских программ до глобального движения, изобилующего более чем 150 рецензируемыми публикациями, справочником и конференцией, многие из которых получили признание международных руководящих органов футбола.

У данной тенденции есть и оборотная сторона: любые потенциально негативные последствия футбола (например, спортивные травмы) представляются как предотвратимые с помощью «незначительных корректировок». Оптимальная «доза» этого футбольного лекарства также четко определена, при этом некоторые утверждают, что «футбольные тренировки в течение 2×1 час в неделю [могут приводить] к заметному положительному и одновременному воздействию на сердечно-сосудистую, метаболическую и скелетно-мышечную форму».

Кроме того, растет число утверждений о том, что такая деятельность полезна для факторов, выходящих за рамки физиологических маркеров здоровья, в том числе мнение о том, что футбол — это медицина, способная улучшить «психосоциальное благополучие» (этот аспект подробно описывался в нашей статье), моторику и когнитивные функции, хотя сравнительно немного

исследований продемонстрировали сильную связь с социально-культурными и социально-психологическими преимуществами. Те же, кто действительно доказал связь данных явлений, проводил исследования в точечных контекстах (речь об исследователях из Дании, чьи результаты описаны в статье).

В то же время действительно, есть много поводов для оптимизма в отношении платформы «футбол и медицина», включая то, как данные из естественных и социальных наук интегрируются в одну и ту же модель. Более того, растет консенсус в отношении того, что адаптированные футбольные программы могут быть эффективным средством обеспечения укрепления здоровья, это при условии, что люди в них участвуют.

И в этом заключается загвоздка. Может быть проблематично предположить, что, поскольку спорт и физическая активность предлагают эффективный способ укрепления здоровья среди участников в идеальных условиях, отсюда следует, что спорт также является эффективным способом укрепления здоровья и повышения активности неактивных людей в обществе. Такое предположение еще предстоит окончательно доказать, особенно в свете данных, которые предполагают, что, несмотря на давнее понимание того, что занятия спортом полезны для здоровья, некоторые группы по-прежнему не занимаются спортом. Кроме того, слишком просто концептуально разделить население на участников и не участников, потому что некоторые люди участвуют в спорте и физической активности

эпизодически или с изменяющейся частотой на протяжении всей жизни [5].

На самом деле, даже если мы рассматриваем физическую активность как сравнительный инструмент укрепления здоровья, доказательства ее эффективности остаются неоднозначными.

Другими словами, применять спорт как средство физического воспитания возможно, однако стоит оставаться в рамках данного тезиса, не пытаясь приравнивать спорт (в нашем случае футбол) к панацее от всех возможных заболеваний.

Список литературы

1. Беляев Д.Г. Специальная выносливость, или зачем юношам заниматься футболом? / Д.Г. Тарасов // Ученые записки Новгородского государственного университета. — 2017. — №4 С. 1–3.
2. Дзюба И.П. Футбол как базовое средство физического воспитания студентов / Дзюба И.П. // Омский научный вестник. — 2011. — №3 С. 156–158
3. Football is medicine: it is time for patients to play! [Электронный ресурс]: многопредмет. науч. журн. / Электрон. Журн. — The British Journal of Sports Medicine (BJSM), 2018. — режим доступа к журн.: https://bjsm.bmj.com/content/52/22/1412
4. Small-sided football in schools and leisure-time sport clubs improves physical fitness, health profile, well-being and learning in children [Электронный ресурс]: многопредмет. науч. журн. / Электрон. Журн. — The British Journal of Sports Medicine (BJSM), 2018. — режим доступа к журн.:
5. Adam B. Evans. Football is/as medicine: the growth of a health promotion movement and a challenge for sociologists [Электронный ресурс] / Adam B. Evans. — Электрон. Текстовые дан. —Дания: 2018. — Режим доступа: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16138171.2019.1706240

Латчук В.П., Притолюк Б.Б.
Общеобразовательная школа № 17
г. Луцк, Украина

НАПРАВЛЕННОСТЬ И УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье подана направленность и условия формирования мотивов спортивной деятельности у подростков. Указывается, что в процессе физического воспитания важно формировать у подростков навыки адекватно оценивать свои физические возможности как основу позитивной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
Abstract. The article presents the orientation and conditions for the formation of motives of sports activity in adolescents. It is indicated that in the process of physical education, it is important to form adolescents' skills to adequately assess their physical capabilities as the basis of positive motivation to engage in physical culture and sports.
Ключевые слова: мотив, подросток, спорт, физическое воспитание.
Keywords: children, motive, teenager, sport, physical education.

Исследованиями психологов установлено, что существенной особенностью подростков является самооценка своей деятельности и соответствующая адекватность поведения [2, с. 10]. Некоторые авторы отмечают завышение подростками своих возможностей, что затрудняет их реализацию [1, с. 40].

В процессе занятий спортом подросток включается в взаимоотношения с коллективом, тренером или учителем, которые и формируют его психическое развитие. Он характеризуется тем, что

образы, идеи начинают выполнять функцию мотива и становятся стимулами поведения, которые выражают потребности подростка [4, с. 63].

Проведенные нами исследования факторов, формирующих направленность мотивов спортивной деятельности подростков, позволили установить главные компоненты, побуждающих их интересы к занятиям спортом. Эти компоненты мы разделили на 3 группы – личные, коллективные, престижные — с последующим изучением их значимости в зависимости от возраста и пола ребенка.

На основе полученных результатов установлено, что с возрастом наблюдается существенное изменение участия мотивов в организации поведения мальчиков и девочек подросткового возраста. Наиболее существенно значимыми являются личные мотивы, уже к 8-му классу становятся определяющими. Имея за общую тенденцию к перераспределению участия в мотивации поведения, личные мотивы у девочек проявляются более отчетливо, чем у мальчиков. Кроме определения направленности в мотивации поведения, важным фактором является многозначность ее компонентов.

Так, в 4–5-х классах дети, способные выделить от одного до трех компонентов, побуждающих их к занятиям спортом или положительного отношения к занятиям физкультурой. Начиная с 6–8-ого классов, число компонентов, которые определяют выбор спортивной деятельности, достигает 6–7. Таким образом, с возрастом возникает смещение в мотивации поведения, а также расширение ее

диапазона — от однозначного к многозначной с усилением дифференцированного понимания значимости мотивов.

Однако выбор конкретного вида спортивной деятельности в значительной степени определяется субъективными представлениями. Анализ результатов анкетирование учащихся 4–8-ых классов свидетельствует, что основными привлекательными факторами в принятии окончательного решения является зрелищность спортивных соревнований и популярность выбранного вида спортивной специализации. К тому же в большинстве случаев самооценка своих возможностей со стороны подростка опирается только на необоснованное воображение. Поэтому при первых встречах с объективными трудностями у подростков наступает разочарование и в зависимости от степени несоответствия ожидаемого результата и школьник часто оставляет выбранный вид спорта, к тому же начинает негативно относится к этому виду деятельности. На наш взгляд, одним из педагогических мер преодоления трудностей на занятиях спортом может быть четкое определение уровня развития физических качеств подростка и его участия в данном виде спорта, указывает на склонность к конкретной спортивной деятельности.

Вместе с тем, в работе по спортивной ориентации важно учитывать основную группу мотивов и степень их различий в каждом возрастном периоде. Отмечая возможно развитие физических качеств как положительную личную мотивацию к занятиям спортом,

подросток в состоянии оценить, какие физические качества в первую очередь необходимо ему развивать, что полностью доверяет учителю или тренеру [3, с. 127].

На основании проведенного исследования мы пришли к выводу, что в процессе физического воспитания важно формировать у подростков навыки адекватно оценивать свои физические возможности как основу позитивной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Божович Л.И. Изучение мотивации детей и подростков. М. : Просвещение, 2000. С. 40–54.
2. Давыдов В.В. Теоретико-методические основы психологического исследования учебной деятельности. Формирование учебной деятельности школьников. М. : Советский спорт, 2003. С. 10–21.
3. Липкина А.И. Самооценка школьника. М. : Советский спорт, 1999. 136 с.
4. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. М. : Педагогика, 1995. 95 с

Сташкунас И.А., Медведева С.А.
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»
г. Санкт-Петербург, Россия

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Аннотация. В современном мире сеть Интернет широко используется как поисковик абсолютно любой информации. В Интернете активно продвигают и пропагандируют все, что с ним связано. Существует великое множество различных концепций, учений и методик по ведению здорового образа жизни. На этом построена целая бизнес-индустрия: диетологи, тренажерные залы, спортивное снаряжение и многое другое. Но всегда ли информация, которую она содержит является полезной и качественной?
Abstract. In the modern world, the Internet is widely used as a search engine for absolutely any information. The Internet actively promotes and promotes everything related to it. There are a great many different concepts, teachings and techniques for maintaining a healthy lifestyle. A whole business industry is built on this: nutritionists, gyms, sports equipment, and much more. But is the information it contains always useful and of high quality?
Ключевые слова: Интернет, здоровье, здоровый образ жизни.
Keywords: Internet, health, healthy lifestyle.

Современное понятие гармонии человека подразумевает разностороннее развитие и общность его интересов с окружающим миром. Американский психолог Абрахам Маслоу составил модель основных потребностей человека, известную как «Пирамида Маслоу». Он разделил их на пять категорий: от низших к высшим:

физиологические, потребности в безопасности, социальные, престижные и духовные. Совершенно очевидно, что человеку, придерживающемуся здорового образа жизни, намного проще достичь удовлетворения всех вышеназванных потребностей.

Здоровый образ жизни – это жизнь человека, основанная на принципах нравственности, рационально организованная, активная, трудовая, закаливающая и, в то же время, защищающая от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющая до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

В Интернете активно продвигают и пропагандируют все, что связано со здоровьем и здоровым образом жизни. Существует великое множество различных концепций, учений и методик по ведению здорового образа жизни. На этом построена целая бизнес-индустрия: диетологи, тренажерные залы, спортивное снаряжение и многое другое.

Здоровье человека является важнейшей ценностью. Его нельзя ни купить, ни приобрести, его необходимо сохранять, развивать и укреплять. Это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие дефектов [1, с. 8].

Существенную роль в сохранении здоровья обеспечивает здоровый образ жизни. Его можно определить, как выявление

факторов риска у индивидуума и разработку конкретных программ для снижения потенциального вреда здоровью, а также изменение отношения индивидуума к состоянию собственного здоровья [1, с. 3].

Используя значимость и представление молодежи о психосоциальной стороне здоровья, с помощью физкультурно-спортивной деятельности можно повысить мотивацию здоровьесберегающего поведения. При этом оздоровительная деятельность должна являться средством реализации доминирующих социально-психологических мотивов.

В современных условиях сеть Интернет выступает в роли помощника, предоставляющего возможность получить необходимую информацию о инновационных технологиях здоровьесбережения. Но, Интернет не всегда оказывает положительное влияние. Под его воздействие попадают подростки, принимающие за истину популярную тенденцию блоггеров разных направлений, которые имеют огромную аудиторию разных возрастов, и не всегда ведут здоровый образ жизни, что оказывает негативное влияние на здоровье подрастающего поколения.

Продвижение здорового образа жизни в сети Интернет — это всемирная система, предлагающая бесчисленные варианты взаимодействия с многомиллионной аудиторией. Огромный багаж знаний и опыта, которым делятся пользователи, дает возможность получить быструю информацию о волнующей проблеме. Но, безусловно, любую информацию нельзя воспринимать за истину, для

достоверности фактов необходимо обращаться к серьезным источникам литературы и консультироваться со специалистами.

Здоровый образ жизни, в первую очередь направлен на сохранение и поддержание здоровья людей, что также связано со многими факторами. Основными являются режим труда и отдыха, физическая активность, питание, полноценный сон, гигиена, отказ от вредных привычек, психологическая саморегуляция. Физическая активность играет важную роль в развитии центральной нервной системы, двигательного аппарата, развитие внутренних органов, повышает иммунитет и укрепляет здоровье.

Рациональное, сбалансированное питание обеспечит энергетические потребности организма. В сети Интернет много доступной информации о рациональном питании, витаминах, которые содержатся в тех или иных продуктах, их норме для человека любого возраста, пола и состояния здоровья.

Гигиена играет немаловажную роль для жизнедеятельности человека, что помогает защитить от различных заболеваний и инфекций, что актуально в настоящее время.

Некоторые вредные привычки ведут к ухудшению жизни человека. Такие привычки как курение, алкогольная и наркотическая зависимость ведут к развитию различных заболеваний.

Полноценный сон является также важным фактором в жизнедеятельности человека для восстановления и восполнения энергетического ресурса организма. Психофизическая регуляция

организма позволяет в полном объеме реализовывать свой потенциал, что ведет к улучшению его физической активности, адаптации и благополучному настрою на здоровый образ жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни — это самостоятельный выбор каждого человека. Практика применения Интернет в пропаганде здорового образа жизни активно используется современным обществом, но требует осознанного подхода к применению полученной информации.

Список литературы

1. Пильщикова В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов / Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России. 2015. — 151 с.

Медведева С.А.
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»
г. Санкт-Петербург, Россия

СОВРЕМЕННАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье показано, что здоровьесберегающая педагогика по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводя воспитание в рамки жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья студента. Выявлено, что физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе позволяет рассматривать физическую культуру не только как здоровьесберегающую, но и как профессионально значимую дисциплину, формирующую личность современного конкурентоспособного специалиста.

Abstract. The article shows that health-saving pedagogy builds a new relationship between education and upbringing, translating education into the framework of a life-supporting process aimed at preserving and increasing the health of the student. It is revealed that physical culture and health-improving activity at the university allows us to consider physical culture not only as health-saving, but also as a professionally significant discipline that forms the personality of a modern competitive specialist.

Ключевые слова: образовательный процесс вуза, здоровье, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровьесбережение, конкурентоспособность, студенческий спорт.

Keywords: the educational process of the university, health, sports and recreation activities, health conservation, competitiveness, student sports.

В динамично развивающейся социально-экономической и политической ситуации в стране к выпускникам вузов работодатели предъявляют повышенные требования. Необходимый объем знаний и сформированные компетенции смогут помочь молодому специалисту успешно конкурировать на рынке труда. Профессионально значимые качества реализуются в процессе социальной активности, которая успешно формируется физкультурно-оздоровительной деятельностью в вузе. При этом здоровье студента становится неотъемлемым фактором профессионального роста.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическое воспитание выступает одним из средств всестороннего развития личности, фактором укрепления здоровья и поддержания здорового образа жизни, оптимизации физического и психологического состояния студента в процессе профессиональной подготовки [4].

Многочисленные исследования позволили трактовать понятие «физкультурно-оздоровительной деятельности» как организованную двигательную активность, направленную на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность имеет равное значение как трудовая и

учебная деятельность, является одной из форм человеческой активности, улучшающей здоровье и способствующей продлению жизни человека [1].

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

- профилактику гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения двигательной активности и физических нагрузок;
- достижение высокого уровня здоровья, максимального продления эффективной жизнедеятельности;
- совершенствование жизнеобеспечивающих функций и систем организма;
- повышение устойчивости организма к инфекционным заболеваниям и вредным воздействиям внешней среды;
- улучшение психоэмоционального состояния;
- достижение высокого уровня физической подготовленности;
- приобретение прикладных двигательных умений и навыков;
- удовлетворение в потребности в движении во время активного отдыха и развлечения;
- коррекцию фигуры и массы тела;
- повышение умственной работоспособности [1].

Современный рынок труда требует от учебной организации не только предоставления качественного образования, но и итоговый

результат - конкурентоспособную личность выпускника. Проблема конкурентоспособности важна для каждого молодого специалиста, начинающего свой самостоятельный путь. От этого зависит его будущее положение в обществе, его карьера и личное самоутверждение.

Конкурентоспособный специалист должен обладать определенными качествами, к которым относятся ответственность, мобильность, предприимчивость, решительность, коммуникабельность.

Говоря о конкурентоспособности, надо понимать, что это не отдельно сформированное качество, а система определенных качеств и особенностей:

1) высокий уровень работоспособности;

2) стремление к качественному конечному результату;

3) стрессоустойчивость, способность преодолевать трудности;

4) творческое отношение к делу, труду;

5) стремление к профессиональному самосовершенствованию;

6) способность к принятию ответственных, порой рискованных решений;

7) коммуникабельность, способность к кооперации, сотрудничеству, сотворчеству;

8) способность к быстрому освоению нового дела;

9) способность к самообразованию, самореализации, саморазвитию [3].

Но, даже если человек обладает всеми вышеперечисленными качествами, он не должен забывать, что главным фактором конкурентоспособности является здоровье. Здоровый человек всегда с легкостью будет преодолевать трудности, выполнять намеченные планы и при этом оставаться в тонусе. Здоровый человек всегда будет на шаг впереди.

Здоровье — главный фактор успешного и конкурентоспособного человека. Это социально значимый феномен, по состоянию и уровню которого оценивают благополучие общества.

За последние годы в России наблюдается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья современной молодежи. Ухудшение физической подготовленности и состояния здоровья студентов является закономерным следствием сниженной двигательной активности на фоне высоких интеллектуальных нагрузок. Эти показатели отрицательно отражаются на эффективности учебного процесса, а в дальнейшем ограничивают трудовую деятельность будущих специалистов.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, в настоящее время количество практически здоровых выпускников российской школы составляет менее 20 %. За время обучения в вузе состояние здоровья студентов имеет тенденцию ухудшаться. Наиболее частыми жалобами являются головные боли и

общее снижение работоспособности. К старшим курсам существенно увеличивается число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

По данным выборочных медицинских обследований, у большинства студентов отсутствует установка на здоровый образ жизни, более 60 % нуждаются в профилактике и лечении различных заболеваний, и лишь 4 % обследованных относят себя к категории «абсолютно здоровых». Достаточно низкие показатели получены по социальному здоровью, в отношении к окружающим: более 60 % испытывают трудности во взаимоотношениях со сверстниками. Подавляющее большинство не проявляют интерес к сохранению здоровья, у них нарушен режим дня и приема пищи и только 9 % студентов удовлетворены своей жизнью. Одним из основных факторов риска развития функциональных расстройств у обследуемого контингента является гиподинамия (53 %), нерациональное питание (38 %), в результате приводящие к избытку массы тела. У 31 % обследуемых юношей выявлена вредная привычка как табакокурение, 46 % жалуются на раздражительность [2].

Здоровьесбережение студенческой молодежи сегодня становится важнейшей социально-педагогической задачей. Однако физическое воспитание в вузе обладает недостаточной оздоровительной эффективностью, так как удовлетворяет двигательный режим студентов только на 20–25 %. Поэтому

необходимо приобщать студентов к спортивным занятиям во внеучебное время, мотивировать к участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Здоровьесберегающая педагогика по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводя воспитание в рамки жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья студента [4].

Современная модель физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе включает в себя три основных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг. В современном обществе физическая культура студенческой молодежи обретает статус субкультуры. Его суть раскрывается в выполнении биологической, информационной, эстетической, коммуникативной, гедонистической, компенсаторной и ряда других, присущих только физической культуре, функций. Наряду с этим она стала выполнять неспецифические функции социального института, помогающего будущему специалисту хорошо ориентироваться в условиях рыночной экономики.

Занятия по физическому воспитанию в вузе должны обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект и развить предприимчивость, оригинальность мышления, настойчивость, честолюбие, интуицию, ответственность, смелость, решительность, креативность. Соответственно, средства физической

культуры подбираются с целью воспитания у студентов управленческой готовности, стремления к лидерству.

Спортивные занятия во внеучебное время — неотъемлемая часть физического воспитания в вузе и один из вариантов студенческого самоуправления. В это время студенты могут заниматься в секциях спортивного клуба.

Студенческий спорт представляет собой подготовку студентов к участию в спортивных мероприятиях, с целью достижения максимальных результатов в избранном виде спорта (тренировочный и соревновательный процесс). Данный вид деятельности требует от студента мобилизации его резервных возможностей, проявления максимальных психофизических способностей. Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения, определяя образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты у молодежи. На передний план в спорте выдвигается стремление к успеху, поощряется стремление личности к реализации своих возможностей. Результатом сопряженной учебной и спортивной деятельности студентов является формирование социально значимых качеств: социальной активности, самостоятельности, уверенности, честолюбия.

В условиях напряженного учебного труда, когда двигательная активность студента ограничена, регулярные занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям ранее не раскрытым. Сочетание

учёбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит от индивидуальных особенностей студента, условий учебного труда и быта, наличия спортивной базы. Большинство студентов воспринимает такие занятия как активный отдых, как разрядку от однообразного учебного труда. И чем выше заинтересованность студента к таким занятиям, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом способствуют проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших потребностей человека в общении, появляются новые друзья. Преимущества спорта, как социального явления, заключаются в его привлекательности и доступности для молодежи.

Говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии студента, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, необходимо, в первую очередь, ещё раз обратить внимание на повышение психологической подготовленности. Здесь следует особо отметить роль спорта в формировании людей с сильной волей и твёрдым характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения не только в соревнованиях, но и в процессе регулярных тренировок. Эти нагрузки, часто более высокие, чем в

обычной жизни и профессиональной работе, значительно влияют на становление личности человека, формируют его внутренний стержень.

Систематические занятия физической культурой и спортом — это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи. Вид деятельности, который формирует у молодого поколения здоровые интересы, помогает бороться с вредными привычками и наклонностями, развивает нравственное воспитание и морально-волевые качества.

Организационную, учебно-тренировочную и соревновательную работу со студентами во внеучебное время в вузе выполняет спортивный клуб. Его основные задачи – развитие студенческого спорта, организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе, популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Сфера активного досуга у молодежи включает в себя активные занятия по интересам и увлечениям, направленные на удовлетворение биологической потребности человека в двигательной активности, ведение здорового образа жизни, получение положительных эмоций от занятий спортом.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе будет эффективно отражаться на развитии личности студентов, если станет частью полноценной системы воспитания студенческой молодежи и

позволит рассматривать физическую культуру не только как здоровьесберегающую, но и как профессионально значимую дисциплину.

Список литературы

1. Борская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Екатеринбург: Изд-во Урал. федер. ун-та. 2017. — 120 с.
2. Медведева С.А. Оптимизация профессиональной подготовки студентов на основе педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности в вузе / Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, Уральский юридический институт МВД России, 2020.С. 111–114.
3. Медведева С.А. Проектирование индивидуальной траектории формирования физической культуры личности студента профессионального обучения / NovaInfo.Ru Электронный журнал. 2016. № 50. URL: http://novainfo.ru/article/7668.

4. Миронова С.П., Медведева С.А. и др. Педагогическое проектирование физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособие / Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун.-т». 2018. — 147 с.

Вяткин А.А.
Санкт-Петербургский университет МВД России
г. Санкт-Петербург, Россия

Худякова Н.А.
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет
технологий управления и экономики»
г. Санкт-Петербург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РОССИИ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Аннотация. В работе говорится о повышения мотивации студентов к самостоятельным занятиям во внеурочное время, с целью повышения уровня физической подготовки и снижения отрицательного влияния малоподвижного образа жизни, связанного с образовательным процессом.
Abstract. The paper talks about increasing the motivation of students to self-study outside of school hours, in order to increase the level of physical fitness and reduce the negative impact of a sedentary lifestyle associated with the educational process. **Ключевые слова**: физическая подготовка, физические упражнения, самостоятельные занятия во внеурочное время, студенты.
Keywords: physical training, physical exercises, independent classes outside of school hours, students.

Физическая подготовка является одной из базовых дисциплин при подготовке студентов. Она нацелена на формирование физической готовности к успешному выполнению служебных задач, умелому применению физической силы, а также обеспечение

высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Этим и обусловлены высокие требования к уровню здоровья и физической подготовленности студентов и слушателей.

К сожалению, не всем из них удается соответствовать данным требованиям. Стоит обратить внимание и на те негативные факторы, которые невозможно избежать при обучении в образовательном учреждении: постоянное нервно-психическое перенапряжение во время сессий, хроническое умственное переутомление без физической разрядки оказывают тяжелую нагрузку на организм, что в результате способствует появлению различных функциональных расстройств, снижению работоспособности и наступлению преждевременной старости [1].

Таким образом, нам видится необходимость в повышении мотивации студентов к самостоятельным занятиям во внеурочное время не только для того, чтобы повысить уровень своей физической подготовки, но и снизить отрицательное влияние малоподвижного образа жизни, связанного с образовательным процессом. Тем не менее высокий темп жизни не всегда позволяет выделить достаточно времени, чтобы успевать посещать занятия в спортивных клубах и секциях за пределами образовательного учреждения, а быстрое наступление темноты в некоторых регионах делает занятия на улице небезопасными. Следовательно, наилучшим вариантом могут стать занятия дома, которые, при правильном подходе, обеспечат

повышение у обучающихся таких важных качеств как скорость, сила и выносливость.

Многие могут не согласиться с занимаемой нами позицией, ведь в домашних условиях не всегда возможно применение привычных многим форм физической активности, таких как например бег на выносливость, прыжки, махи и иные формы динамической активности, требующие наличия большого пространства. Кроме того, в домашних условиях люди зачастую не располагают всеми возможностями, которые может предоставить оборудованное помещение спортивной секции, зала или спортклуба.

Тем не менее, существуют и определенные минусы занятий в данных заведениях. Так, не всегда в залах есть достаточное количество тренажеров и оборудования, и порой приходится ожидать своей очереди, чтобы попасть на необходимый тренажер. Кроме того, не всегда приятно использовать тренажер после кого-то незнакомого. Отсутствие залов в близкой доступности также является сдерживающим фактором в данной ситуации.

В то же время тренировки дома доступны в любое время, не требуют ожидания и могут быть более комфортными с психологической точки зрения, ведь вокруг вас нет толпы людей, которые кажутся вам более опытными и подготовленными, и чье присутствие смущает вас.

Кроме того, занятия в домашних условиях - отличный способ разнообразить свою физическую активность, поскольку существует

множество вариантов и способов заниматься самостоятельно. Это могут быть упражнения с собственным весом, различные виды активных видов деятельности вроде пилатеса, шейпинга, интервальных тренировок. В данном случае обучающийся свободен в своем выборе. Он может выбрать упражнения исходя из советов своего преподавателя, а может разнообразить их тренировками, составленными на основе изучения учебных материалов, или же взять готовые видеоуроки с “YouTube” или других видеохостингов, а также различного рода приложений на смартфоны, которые на данный момент являются эффективным и доступным инструментом для поддержания физической активности и набирают популярность среди молодежи.

Рассмотрим, каким образом необходимо организовывать домашние тренировки, чтобы вынести максимальную пользу из занятий. В первую очередь, нужно помнить о том, что она должна состоять из трех этапов: разминка, основная часть и восстановление. Наличие этих элементов обеспечивает правильное распределение нагрузки, снижает риск травмирования и гарантирует рост физической подготовленности.

Так, под разминкой принято понимать комплекс упражнений, выполняемый в начале занятия для того, чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке путем разогревания организма, разработки мышц, связок и суставов. Ее значение состоит в том, что она способствует стимуляции работы органов кровообращения,

увеличению эластичности связок и мышц, увеличению возбудимости нервной системы, увеличению скорости реакции, выносливости, координации движений, усилению интенсивности обмена веществ, улучшению вентиляции легких, что в конечном итоге приводит к снижению риска получения травм, а также подготавливает весь организм в целом к восприятию физических нагрузок[1].

Разминку также принято делить на несколько разделов:

1. Вводный раздел, который нужен чтобы настроиться на занятие физическими упражнениями.

2. Общеподготовительный, во время которого происходит повышение температуры тела, улучшение координационных способностей, усиление общей работоспособности, то есть общая подготовка организма к физической активности.

3. Специально-подготовительный, который направлен на подготовку именно тех мышц и суставов, которые будут непосредственно задействованы во время тренировки.

Как мы видим, растяжка является необходимым элементом не только самостоятельной, но и любой тренировки, так как предотвращает травматизм и поэтапно подготавливает организм к выполнению физических упражнений и повышает его работоспособность.

Основная часть тренировки, иногда ее называют нагрузочной фазой, поскольку именно в ней концентрируется все запланированные нагрузки, которые направлены на достижение

целей спортсмена, является важной частью тренировочного процесса. Ее наполнение и продолжительность могут варьироваться в зависимости от индивидуально-конкретных целей, а также степени физической подготовленности и количества тренировок в неделю.

При самостоятельном планировании занятий физической подготовки необходимо правильно оценивать свои возможности и избегать чрезмерных нагрузок, поскольку это может повлечь негативные последствия, такие как болевые ощущения, состояние перетренированности и даже травмы. Стоит помнить о том, что, подбирая нагрузку самостоятельно, следует распределять ее между различными группами мышц таким образом, чтобы не задействовать повторно одни и те же группы мышц более 2-х тренировок подряд, при этом необходимо учитывать, что все мышечные группы можно условно поделить на крупные (спина, ноги, грудь) и мелкие (бицепс, плечи, трицепс, икры), которые имеют разный темп восстановления. Крупные мышечные группы не стоит задействовать более одного раза в неделю при трехразовом режиме тренировок.

Также помимо тренировок, направленных на развитие отдельных двигательных навыков и умений, рекомендуется включать дополнительную физическую активность, направленную на повышение общего уровня физической подготовленности.

В результате активной физической деятельности в процессе тренировки наступает утомление, которое характеризуется снижением работоспособности организма, свидетельствуя о его

усталости. Данная реакция человеческого организма является естественной, и ее невозможно избежать. Однако разумное сочетание процессов утомления и восстановления способствует адаптации организма к физическим нагрузкам, а также повышает его выносливость, так как активизирует восстановительные процессы в организме. По этой причине восстановление является обязательной составляющей частью тренировки [1]. Восстановление — это физиологический процесс, наступающий после прекращения физической активности, состоящий в последовательном возвращении организма к изначальному его состоянию. Как правило восстановление происходит в две фазы: ранняя фаза наступает уже через несколько минут после тренировки и заключается в выравнивании дыхания и возвращении пульса в норму. Как правило, уже на этом этапе организм готов к продолжению физической активности. Наступление поздней фазы происходит в более длительный срок — не менее суток и характеризуется полным восстановлением организма. На скорость восстановления влияют такие факторы как здоровый сон, правильное питание, разумное распределение нагрузки, а также выполнение расслабляющих упражнений непосредственно после тренировки.

Данный комплекс упражнений ставит перед собой задачу восстановлении организма после физической нагрузки путем его расслабления:

Упражнение №1: И. п. стоя прямо, поднимите руки вверх. Встряхивание рук с последующим опусканием их вниз и наклоном туловища вперед.

Упражнение №2: И. п. стоя прямо, руки опущены вдоль туловища. Встряхните одной ногой, выполняя движения в различных плоскостях, стоя в упоре на другой ноге, после чего поменяйте ноги и проделайте то же самое второй ногой.

Упражнение №3: И. п. стоя прямо, поднимите руки вверх. Опустите расслабленные руки через стороны вниз, одновременно наклоняясь вперед и скрещивая руки перед собой.

Упражнение №4: И. п. повернитесь лицом к опоре и обопритесь на нее руками. Выполните махи расслабленной ногой вперед, потом назад, после чего повторите упражнение другой ногой.

Упражнение №5: И. п. вис на перекладине. В течение 3–5 минут выполняйте повороты туловища в стороны с максимально возможной амплитудой.

Таким образом, физические занятия студентов и слушателей в условиях ограниченного пространства должны содержать следующие этапы: разминку, основную часть и заминку. Выполнение данного требования обеспечивает получение эффективного результата от физических упражнений, что способствует развитию их физической силы, а также формирует навыки необходимые в дальнейшей жизни для формирования адаптации к жизни.

Список литературы

1. Бекмансуров Р. Х., Хамраева Г. Н. Влияние занятий спортом в спортзале и дома / Проблемы эффективного использования научного потенциала общества: сборник статей международной научно-практической конференции (18 июня 2017 г., г. Уфа). В 2 ч. Ч.2 / — Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС. 2017. — 328 с.

Лебедева М., Медведева С.А.
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»
г. Санкт-Петербург, Россия

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ

Аннотация. В работе говорится о том, что физическая культура и спорт в современных условиях играют важную роль в жизни молодого специалиста, не только как способ поддержания хорошей физической формы и укрепления здоровья, но и как средство формирования профессионально важных физических и психофизиологических качеств человека.
Abstract. The paper says that physical culture and sports in modern conditions play an important role in the life of a young specialist, not only as a way to maintain good physical shape and strengthen health, but also as a means of forming professionally important physical and psychophysiological qualities of a person.
Ключевые слова: физическая культура и спорт, физическая подготовка, здоровье, профессионально важные качества, трудовая деятельность, молодой специалист.
Keywords: physical culture and sports, physical training, health, professionally important qualities, work activity, young specialist.

В современных условиях жизни важность физической культуры для воспитания профессионально значимых качеств у студентов не вызывает сомнений. Современный рынок труда давно стал востребованным. Работодатели требуют от рабочих не только полноценных знаний и навыков в своей профессии, но в первую

очередь - здоровья и высокого уровня физической подготовки. Эти требования студент должен понимать еще в процессе обучения в вузе. Ведь именно в этот период, студент определяет для себя свою будущую профессию и задумывается о том, будет ли он востребован на рынке труда по окончании вуза. Если студент действительно заинтересован в выбранной профессии, то он будет прилагать максимум усилий в достижении высоких результатов, в том числе и в области физической культуры и спорта. Ведь если студент будет подтянуто выглядеть благодаря регулярным тренировкам, то уже в будущем руководитель оценит не только его профессиональные компетенции, но и здоровый внешний вид [4].

Регулярные физические нагрузки дадут возможность молодому человеку обрести красивую спортивную фигуру, сохранить свое здоровье и воспитать моральный дух. В процессе многократных тренировок формируется не только навык, но и вырабатывается дисциплина, ответственность, целеустремленность. На занятиях физической культурой и спортом нередко приходится сталкиваться с физической нагрузкой, испытывать боль и страх, преодолевать трудности. Именно преодоление вышеперечисленных преград и формирует психофизические качества будущего специалиста [1].

Занятия физической культурой и спортом способны выработать в молодом человеке уверенность в себе, поднять самооценку, что очень важно не только в профессии, но и в обычной

жизни. Также приобретаются навыки общения с людьми, формируются коммуникативные качества.

Но не только профессия требует от современного человека хорошей физической подготовки, но и быстрый, не стоящий не месте ритм жизни. Способность быстро перестраиваться в условиях внезапно меняющейся обстановки, это то качество, которое формируется при развитии ловкости и координации в спорте. Ловкость проявляется, когда человек может найти быстрый и нестандартный подход в сложной ситуации [3]. Если у молодого специалиста достаточно знаний, способностей и опыта, то данное качество поможет ему не только на спортивной площадке, но и в профессиональной деятельности.

Умение длительно и монотонно выполнять однообразную работу развивают волю и выносливость или морально-волевые качества. Выносливость и по сей день является очень важным физическим качеством, помогает добиться хорошего результата труда в процессе долговременной деятельности. В наши дни очень важно понимать, что востребованный специалист не только тот, кто может быстро решать сложные задачи, но и тот, кто способен адаптироваться к условиям среды и раскрыть свои нравственные и волевые качества [5].

Средствами физической культуры повышаются функциональные возможности организма, развивается психическое и социальное здоровье. Основные виды активности молодых людей

находятся в социально-коммуникативной сфере, поэтому возможно привлечение их внимания к самостоятельной физкультурной деятельности на базе формирования личностно значимых качеств и критериев жизнедеятельности. Для этого необходимо учитывать представления молодежи о социальной успешности, общительности, самостоятельности, возможности быть независимыми, уверенности в себе, оптимистичности и активности. Физическая культура и спорт помогают молодому человеку решать проблемы социальной адаптации, повышая психологическую устойчивость, личностный рост, они входят в мировоззрение и в образ жизни [2].

Подводя итоги, хочется отметить, что в условиях современной экономики молодому специалисту необходимо обладать не только профессиональными знаниями и умениями, но в первую очередь быть здоровым, уметь преодолевать умственные и физические трудности в сложных условиях современного мира. И главным помощником в этом могут стать систематические занятия физической культурой и спортом, которые формируют профессионально важные физические и психофизиологические качества человека.

Список литературы

1. Анурин, В.Ф. Ценностные ориентации и их влияние на формирование потребностей / В.Ф. Анурин // Социология высшей школы подготовки студентов для народного хозяйства: Сб. науч. тр. — Горький, 1982. — С. 116–12
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М.: Альфа-М, 2017. — 352 с.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
4. Саяпина, С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученных. — 2017. — С. 162–167.
5. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Уфимцева О.Б.
Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области «Городской центр медицинской профилактики»
г. Екатеринбург, Россия

СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНЫХ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Аннотация. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья, поэтому, именно в этот период, необходимо начинать развивать интерес к здоровому образу жизни и формировать ценностное отношение к здоровью. При этом, школы и дошкольные образовательные организации занимают одну из первых ступенек в структуре общественного воспитания и развития личности. Данная статья представляет собой описание системы работы по формированию культуры здорового образа жизни в дошкольных и общеобразовательных организациях города Екатеринбурга.
Abstract. In childhood, the foundation of health is laid, so it is during this period that it is necessary to begin to develop an interest in a healthy lifestyle and form a value attitude to health. At the same time, schools and pre-school educational organizations occupy one of the first steps in the structure of public education and personal development. This article is a description of the system of work on the formation of a healthy lifestyle culture in preschool and general education organizations of the city of Yekaterinburg.
Ключевые слова: здоровье детей, проект «Российская сеть школ здоровья», программа «Разговор о правильном питании».
Keywords: children's health, the project "Russian network of health schools", the program "Conversation about proper nutrition".

В настоящее время вопрос сохранения здоровья детей является главным в образовательном процессе и выдвигается в число приоритетных задач социального развития страны, что обусловливает необходимость проведения научных исследований, разработки методических и организационных подходов к сохранению и укреплению здоровья обучающихся. В связи с этим, на систему образования, обеспечивающую социальное развитие личности, помимо специальных задач ложится и задача сохранения здоровья обучающихся. При этом, школы и дошкольные образовательные организации занимают одну из первых ступенек в структуре общественного воспитания и развития личности.

Школа и детский сад являются идеальными местами для проведения оздоровительных и профилактических мероприятий. Это связано, прежде всего, со следующими условиями:

- пребывание детей продолжительное время (4–8 часов);
- возможность создать благоприятные условия окружающей среды;
- возможность проведения массовых профилактических мероприятий;
- консолидация в профилактике медиков и педагогов.

Пилотный проект «Российская сеть школ здоровья» реализовывается в 13 образовательных организациях города Екатеринбурга и предполагает активное межведомственное взаимодействие. Куратором международного проекта «Российская

сеть школ здоровья» в Российской Федерации является НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России.

Российская сеть школ здоровья — это объединение школ, содействующих укреплению здоровья и работающих по соответствующим программам в субъектах Российской Федерации. Работа в рамках Проекта направлена на объединение усилий секторов здравоохранения и образования, а также других ведомств с целью сохранения и укрепления здоровья школьников. Проект предусматривает открытость своей работы, которая, в свою очередь, способствует дальнейшему развитию, укреплению и сохранению здоровья обучающихся в школах.

Ожидаемые результаты Проекта:

1. Улучшение показателей здоровья детей:

• снижение числа часто болеющих детей среди школьников;

• увеличение детей с первой группой здоровья;

• улучшение показателей эмоционального состояния и памяти у детей;

• улучшение показателей физической подготовленности: силовых и скоростных качеств у школьников.

2 Повышение удовлетворенности родителей качеством медико-психолого-педагогического сопровождения и подготовки

педагогов по вопросам укрепления и сохранения здоровья обучающихся:

- повышение информированности педагогов, родителей и обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- повышение мотивации у родителей и детей к сохранению и укреплению здоровья.

В рамках проекта «Российская сеть школ здоровья» ГАУЗ СО «Городской центр медицинской профилактики» при поддержке Департамента образования Администрации города Екатеринбурга и ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации разрабатывает план мероприятий на каждый учебный год, который включает в себя работу с обучающимися, родителями и педагогами (проведение интерактивных занятий, лекций, совещаний, круглых столов, вебинаров, мастер-классов, конкурсов для детей и педагогов по вопросам здоровья и здорового образа жизни и т.д.).

Необходимо подчеркнуть, что особое внимание уделяется работе специалистам, непосредственно работающим в образовательных организациях, с целью привлечения внимания педагогической общественности к вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, дальнейшего распространения опыта работы школ здоровья на все образовательные организации. Работа направлена на развитие творческой деятельности

педагогических работников, поддержку инновационных технологий, рост профессионального мастерства

педагогических работников в сфере формирования культуры здорового образа жизни обучающихся.

Таким образом, мы выделяем следующие задачи пилотного проекта «Российская сеть школ здоровья»:

1. Обобщение опыта работы общеобразовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

2. Выявление наиболее перспективных моделей работы

общеобразовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья, методик и технологий здоровьесберегающего обучения, формирования здоровьесберегающей образовательной среды.

3. Дальнейшее внедрение современных научных достижений в практику оздоровительной работы в образовательных организациях.

В настоящее время вопрос о здоровом и рациональном питании детей является особенно актуальным. Здоровое и правильное питание является основой умственного и физического развития детей, а также, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Одним из приоритетных направлений воспитания ребенка является формирование культуры здорового питания. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого

человека их очень сложно изменить, поэтому важно сформировать у детей правильное пищевое поведение.

«Разговор о правильном питании» — это модульная образовательная программа для детей, направленная на формирование основ культуры правильного питания как составляющей здорового образа жизни. Она разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования и поддержана Министерством просвещения РФ. Программа характеризуется системностью и состоит из трех модулей:

1. «Разговор о правильном питании» (для детей 6–8 лет) [1, 2].
2. «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9–11 лет) [3, 4].
3. «Формула правильного питания» (для подростков 12–14 лет) [5, 6, 7].

Обучение носит интерактивный характер с использованием ярких и красочных тетрадей для детей, методических пособий для педагогов, плакатов и брошюр для родителей.

Программа может реализовываться:

- в рамках факультативной работы;
- как дополнительный материал на уроках по предметам базового учебного плана (например, чтения, математики, труда, окружающего мира и т.д.);

- в рамках внеклассной работы;
- комбинирование (часть материала включается во внеклассную работу, а часть рассматривается в ходе уроков).

Выбор конкретного варианта и сроки реализации Программы определяются самим педагогом с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности и возможностей детей и т.д.

Программа «Разговор о правильном питании» сочетает в себе научность содержания и доступность изложения. Она базируется на данных исследований в области питания детей. Благодаря модульной образовательной программе дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми. В основе реализации программы лежат игровые методы, поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников и во много остается актуальной для младших школьников.

В Екатеринбурге модульная образовательная программа «Разговор о правильном питании» реализуется с 2003 года. Информационно-методическую поддержку осуществляет ГАУЗ СО «Городской центр медицинской профилактики» при взаимодействии Департамента образования Администрации города Екатеринбурга.

Важно подчеркнуть тенденцию роста заинтересованности программой «Разговор о правильном питании» в педагогической

среде: в 2003–2004 учебном году в г. Екатеринбурге по программе работало 40 школ, в 2013–2014 учебном году — 90 школ, а уже в 2019–2020 учебном году программа реализовывалась уже в 359 образовательных организациях (школы и детские сады).

Следует отметить, что проведенное в 2017 году исследование эффективности программы «Разговор о правильном питании» в виде анкетного опроса школьников и их родителей, интервью с учителями, комплексного обследования школьников в Центре здоровья с последующим статистическим анализом медицинских карт, позволило специалистам ГАУЗ СО «Городской центр медицинской профилактики» выявить не только изменения в информированности детей и их родителей о правилах питания, но и формирование осознанного отношения к соблюдению и пониманию их позитивного влияния на состояние здоровья в целом. Для наиболее полного охвата проблемы в качестве объекта исследования были выбраны:

- школьники, обучающиеся по образовательной программе «Разговор о правильном питании» (все три модуля), — экспериментальная группа;
- школьники, не участвующие в программе (контрольная группа);
- родители школьников, обучающихся по программе, — экспериментальная группа;

- родители школьников, не участвующих в программе (контрольная группа);
- педагоги, курирующие программу.

Следует подчеркнуть, что в ходе исследования было выявлено, что существуют различия в экспериментальной и контрольной группах исследования по следующим показателям:

1. Знания о нормах правильного питания выше среди школьников, которые обучились по программе «Разговор о правильном питании»:

- Среди учеников, изучающих программу, выше доля выбора овощей (на 5,4 %), молочных и кисломолочных продуктов (на 3,9 %), рыбы (на 9,3 %), круп и бобовых (на 13,5 %), чем у детей из контрольной группы.
- Рыбу как источник белка чаще обозначают после обучения по программе (доля выбравших выше на 12,8 %).
- Среди изучивших программу более распространено частое, а также дробное питание: 4 раза в день питаются 39,2 % школьников, обучившихся по программе, и 36,5 % не изучавших программу, а пятиразовое питание указали 25,0 % против 16,6 %.
- Знание о необходимом числе приемов пищи также выше у школьников, изучавших программу. С рекомендацией специалистов о 4–5 разовом питании знакомы 64,4 % школьников, изучавших программу, и 47,2 % не изучавших.

2. Некоторые практики питания в экспериментальной группе включают более полезные продукты, чем у контрольной группы:

- Среди тех, кто изучал программу, больше тех, кто на завтрак ест кашу (35,5 % против 31,5 %), творог (16,2 % против 8,7 %), блюда из яиц (8,4 % против 5,9 %).
- Ученики после программы «Разговор о правильном питании» чаще обозначали в рамках своего типичного обеда суп (чаще контрольной группы на 11,7%), мясные блюда (чаще на 5,9 %).
- Школьники после изучения программы чаще выбирали полезные перекусы, чем школьники, не изучающие программу. Так, например, разница в доле школьников, выбравших фрукты выше на 7,3 %, а выбравших творог — на 2,2 %.

Таким образом, следует отметить, что в образовательных организациях г. Екатеринбурга продолжает активно реализовываться программа «Разговор о правильном питании». Она позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, а также представления о правилах этикета, осваивать навыки правильного питания, пробуждать интерес к народным традициям. Благодаря этой программе дети осваивают основы здорового образа жизни как систему норм и правил. Необходимо подчеркнуть, что формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастных особенностей.

Это связано с тем, что именно, в этот период жизни закладывается фундамент здоровья человека, а правильное питание является одним из ведущих условий гармоничного развития ребенка.

Кроме того, в ГАУЗ СО «Городской центр медицинской профилактики» активно функционирует Музей гигиены, в котором регулярно появляются новые выставки и проводятся интерактивные занятия с населением профилактической направленности. В Музее гигиены открыта выставка «Мой руки» по произведениям К.И. Чуковского «Федорино горе» и «Мойдодыр». Экскурсовод обсуждает с детьми как правильно мыть руки, ухаживать за своим телом, правила поведения в общественных местах. Экспозиция выставки представлена предметами быта прошлого века: керосиновая лампа, тяжелый угольный утюг, старинные приспособления для стирки белья, предметы гигиены — мыло, мочалки, бритвенные принадлежности, машинки для стрижки волос и т.д. В конце экскурсии детям демонстрируется мультипликационный фильм «Мойдодыр», созданный в 1954 году.

Также, на базе Музея гигиены открыта выставка «Невидимый мир вирусов». На выставке можно будет узнать какую опасность для людей несут инфекции, а также понять механизмы распространения заболеваний, и, что самое главное, как защитить себя от заражения.

В заключение следует отметить, что в детском возрасте закладывается фундамент здоровья, поэтому, именно в этот период,

необходимо начинать развивать интерес к здоровому образу жизни и формировать ценностное отношение к здоровью.

Список литературы

1. Безруких М.М. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. — М.: Nestle, 2018.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2018.
3. Безруких М.М. Две недели в Лагере здоровья: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. — М.: Nestle, 2018.
4. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2018.
5. Безруких М.М. и др. Формула правильного питания: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
6. Безруких М.М. Формула правильного питания: Блокнот для школьников / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. — М.: Nestle, 2017.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Смаль Т.Л.
Учреждение образования «Белорусский государственный
институт физической культуры и спорта»
г. Минск, Республика Беларусь

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОК

Аннотация. В статье анализируется специфика организации учебно-тренировочного процесса девушек-футболисток, рассматриваются основополагающие параметры их функциональной подготовки.
Abstract. The article analyzes the specifics of the organization of the educational and training process of female football players, considers the fundamental parameters of their functional training.
Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, подготовительный период, соревновательная деятельность, начальная спортивная подготовка.
Keywords: educational and training process, preparatory period, competitive activity, initial sports training

Рекомендации по подготовке девушек в футболе (Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, Э.И. Саенко и др.), как правило, базируются на опыте, накопленном в подготовке мужчин, и стремятся к нивелированию гендерных различий при акценте на биомеханические стереотипы и особенности энергообеспечения мышечной деятельности. При этом не учитывается, что девушки приходят в футбол значительно позже мальчиков или образуют команду со значительным ранжированием стажа, у них иная

мотивация, целевая направленность. Различия между мужским и женским футболом требуют учёта не только специфических особенностей организации (меньшая продолжительность игры, длительный подготовительный период, значительные межигровые паузы), но и фактора прогнозирования интенсивности тренировок, объективного контроля, количественной оценки и установления взаимосвязи между суммарными и парциальными объёмами нагрузок. Организация тренировочного процесса футболисток невозможна без прогнозирования. Трудности тренировочного программирования обусловлены «групповым характером подготовки спортсменов, сложностью структуры соревновательной деятельности, необходимостью учета индивидуальных особенностей» [1, с. 86]. Годичная цикличность соревнований и подготовки спортсменов обусловливает выделение внутри годичного цикла отдельных мезоциклов (Ю.Ф. Курамшин, В.А. Рогозин, Л.П. Сергиенко и др.), что требует волнообразности нагрузок от переходного к обще- и специально-подготовительному, и далее к предсоревновательному и соревновательному этапу. Подобную структуризацию подготовки в спортивных играх можно лимитировать отдельными блоками: технико-тактическая характеристика игры; общая модель игры команды и рисунок игры отдельных спортсменов; общие принципы и структура процесса подготовки; промежуточные модели подготовки (методы, формы организации); содержание техники, тактики, уровень физической и

психической подготовки игроков; средства контроля тренировки и игры.

В женском футболе количество игр ограничено, поэтому роль тренировочных занятий для оптимизации работоспособности спортсменок более значима, чем для футболистов. В процессе экспериментального исследования на базе «Брестского областного центра олимпийского резерва по футболу», «Барановичского обособленного структурного подразделения «Детская спортивная школа по футболу» государственного учреждения физической культуры и спорта «Футбольный клуб «Барановичи» а учреждения образования «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина» было выявлено, что физическая подготовленность юных футболисток развивается неравномерно. Наиболее продуктивными являются первые 18 месяцев тренировок. Между исходными данными измерений через полтора года были обнаружены достоверные различия ($P < 0,05$), причём показанные результаты были выше исходных в пределах 2–13,5 % [2, с. 609]. Практика показала незначительную роль первоначальной селекции для спортивного роста, существенный рост результатов у девушек без спортивного стажа на испытаниях «Бег 60 м», «Метание 2 кг», «Прыжки с места». Незначительный рост был выявлен в тестовых заданиях «Бег 400 м», «Бег 7х50 м/с», «Жонглирование», «Бег 30 м». Данные свидетельствуют о необходимости акцентирования внимания в работе с девушками на комплексе упражнений,

направленном на развитие выносливости, скоростных, силовых качеств. В ходе сравнительного анализа у футболисток со стажем был выявлен ряд положительных сдвигов в показателях тестовых заданий «Бег 60 м» (скоростные способности), «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности tстат = – 0,6), «Метание 2 кг» (силовые способности tстат = – 0,1). Однако эти изменения до и после эксперимента носили статистически не значимый характер (P>0,05). Преобладающей тенденцией этапа начальной подготовки является постепенное увеличение всех параметров тренировочных нагрузок без формирования общей интенсивности. Прирост общего объёма тренировочных нагрузок увеличивается за счёт тренировочных занятий и их продолжительности.

Специфика женского футбола в повышенных требованиях к психической устойчивости. Соревнования вызывают у игроков чувство тревоги, опасности, стресс, развивают ответственность за результат; умение быстро принимать самостоятельное решение. Важно учитывать непривычность соревновательных условий (климатические, временные различия, новые спортивные залы и площадки), что приводит к возникновению у девушек состояния нервно-психического напряжения, которое чаще всего влияет отрицательно. В случае устойчивости импульсов нервной системы психическое напряжение служит стимулом для концентрации внимания, собранности. При низком уровне психической готовности КПД футболисток в игровых действиях понижается, боязнь

собственной ошибки приводит к иррациональным игровым решениям, что может привести к поражению команды не только в конкретном матче, но и на турнире вообще. Важным фактором развития футболисток является развитие эмоциональной стабильности, самоконтроля и саморегуляции, лидерских качеств, настойчивости в противоборствах. Эффективность игры в футбол определяется скоростно-силовыми возможностями, специальной выносливостью, зависящими от генетического фактора развития взрывной силы, возраста и мощности работы (увеличивается при возрастании мощности работы). Достигнув максимальных значений к 20-летнему возрасту, как мышечная сила, так и скоростно-силовые возможности ухудшаются. Учёт дифференцированной структуры физической подготовленности футболисток требует включения в программу их тренировок средств вариативного характера, целенаправленно совершенствующих как общие, так и специфические физические качества, позволяющие каждому полноценно включаться в коллектив, раскрывая физический потенциал и психологическую устойчивость (спаринг-турниры, игры с юношами, беседы и др.).

Полноценный анализ параметров физической подготовленности игроков, включение работы с психологическими факторами как лимитирующего звена позволяет скорректировать промежуточные цели и текущие педагогические задачи, реализация которых будет способствовать оптимизации учебно-тренировочного

процесса, повышению физического воспитания девушек-футболисток.

Список литературы

1. Голомазов С.В. Футбол. Тренировка специальной работоспособности футболистов / С.В. Голомазов, И.П. Шинкаренко. — М. : РГАФК, 1994. – 77 с.
2. Угляница Т.Л. Влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростных способностей футболисток 9–11 лет / Т.Л. Угляница // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII междунар. науч.-практ. конф., / Екатеринбург : ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 2019. —. 608–611.

Кузнецов Б.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный институт физической культуры»
г. Воронеж, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы физического воспитания студентов, относящихся к специальной медицинской группе и освобождённых от физической нагрузки. Анализируется опыт работы научно-педагогических работников с этой категорией обучаемых. Предлагаются собственные наработки. Делаются выводы и намечаются направления дальнейших исследований.
Abstract. This article deals with the actual problems of physical education of students belonging to a special medical group and exempt from physical activity. The experience of research and teaching staff with this category of trainees is analyzed. We offer our own developments. Conclusions are drawn and directions for further research are outlined.
Ключевые слова: физическое воспитание, студенты с особыми образовательными потребностями, учебные занятия, тестирование.
Keywords: physical education, students with special educational needs, training sessions, testing.

В процессе проведения практических занятий по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» постоянно встаёт вопрос вовлечения в эти занятия студентов относящихся к

специальной медицинской группе. Конечно же в соответствие с клиническим диагнозом студенты имеют право выполнять лишь те комплексы упражнений лечебной физической культуры (ЛФК), которые рекомендованы лечащим врачом. Иногда такие комплексы монотонны и однообразны. Внести какое-то разнообразие позволяют настольные спортивные игры, такие как шашки и шахматы, а также дартс (если данные игры не имеют противопоказаний). Кроме того, студенты, относящиеся к специальной медицинской группе и освобождённые от физической нагрузки, осваивают практические разделы предмета теоретически, путём устных ответов на поставленные преподавателем вопросы по текущей тематике занятий, написанием рефератов и научных статей, участием в научно-практических конференциях, путём выступления по теме, непосредственно связанной с имеющимся у них диагнозом того или иного заболевания.

В тоже время некоторые исследователи предлагают в процессе физической подготовки студентов, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ) использовать системный, личностно-ориентированный и модульный подходы. Системный подход включает в себя индивидуальные составляющие подготовки, представляющие собой некую систему взаимодействия составных частей и целого. Личностно-ориентированный подход представляет собой симбиоз познавательной и двигательной деятельности, влияющие не только на физические качества обучаемого, но и на его

внутренний мир, психологическую составляющую. Модульный подход заключается не только выполнением некоего учебного пакета, «охватывающего концептуальную единицу учебного материала и предписанных действий», но и использование определённых комплексов упражнений из аквафитнесса, атлетической гимнастики, стрейчинга, рекреации и т.п.

Другие авторы отдают предпочтение на занятиях со студентами СМГ статическим упражнениям и различным дыхательным гимнастикам. В последнее время кроме широко известных систем дыхательной гимнастики Стрельниковой и Бутейко, находят применение и имеют большое количество положительных отзывов занятия статическими упражнениями «Бодифлекс» по системе Г. Чайлдерс. Основной особенностью данных систем является определённый порядок дыхания и (или) его задержка. Они также исходят из принципа индивидуализации физического воспитания, состоящего из теоретического раздела, включающего в себя вопросы здоровья, питания, двигательной активности и практического раздела, состоящего из двух еженедельных занятий. Одно занятие проводится в бассейне, с целью закаливания и второго занятия, проводимого в спортивном зале с использованием индивидуальных физических упражнений, направленных на коррекцию физического состояния обучаемого.

Интересен опыт преподавателей предпочитающих разделять студентов СМГ по половому признаку, при этом фокусируясь на

женской половине занимающихся. Технология таких занятий основана на использовании физических упражнений из оздоровительной аэробики, методов моделирования и прогнозирования и состоит из контрольного, экспериментального и управляющих воздействий блоков. В тоже время применение индивидуально-структурированной двигательной активности на основе фитбола, спортивных тренажёров с заданным вектором нагрузки, подвижных и спортивных игр с возможностью контроля частоты сердечных сокращений в реальном времени способствуют совершенствованию гемодинамических характеристик и снижают риск получения травмы опорно-двигательного аппарата у студентов СМГ.

Характерными признаками, объединяющими все вышеперечисленные точки зрения, является стремление преподавателей вовлечь в регулярные занятия физическими упражнениями как можно большее количество обучаемых, не смотря на их уровень физического развития и текущее состояние здоровья.

С целью совершенствования образовательной среды в области физической культуры студенты с ООП в течение 2019–2020 учебного года были протестированы. В тестировании приняли участие 156 студентов с ООП нескольких вузов г. Воронежа.

Анализ ответов студентов на вопросы тестирования показал, что на данный момент, студенты в основном имеют представление о здоровом образе жизни. Хотя лишь всего 33,3% из них считают

курение и употребление алкоголя вредными привычками, а 24,7 % признались, что курят и 25,8 % употребляют спиртные напитки. Кроме того, всего лишь пятая часть опрошенных (20,3 %) позитивно относятся к регулярным занятиям физическими упражнениями и всего лишь 22,4 % студентов хотели бы заниматься физкультурой практически. В тоже время у 16,7 % есть любимый вид спорта и лишь 15,6 % считают, что от занятий физическими упражнениями можно получать удовольствие. При этом 48,3 % опрошенных хотят улучшить состояние своего здоровья, 35,6 % считают, что физкультура оздоравливает, а 25,6 % отрицательно относится к оздоровительным силам природы. Студенты с ООП в основном не готовы заниматься регулярно физическими упражнениями, т.к. всего лишь 12,4 % изъявили желание в этом направлении.

Результаты анкетирования студентов требуют дальнейшего осмысления, с целью повышение внутреннего настроя студентов на регулярные занятия физическими упражнениями, отказа от вредных привычек и коррекции используемых методик физического воспитания.

Список литературы

1. Антонова, И.Н. Подходы совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, А.Л. Носова, Н.Г. Ефремова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2018. — № 4(158) . — С. 20–24.
2. Горелов, А.А. Дыхательные упражнения как фактор улучшения состояния здоровья студентов с заболеваниями органов дыхания / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2008. — № 11(45). — С. 21–25.
3. Звягинцев, М.В. Оценка программы оздоровительной физической культуры для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе 1 курса Новокузнецкого филиала — института Кемеровского государственного университета / М.В. Звягинцев, Е.В. Красильникова. В.П. Шумилов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2(180). — С. 119–123.
4. Кузнецов, Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов, Г.Р. Гостев // Культура физическая и здоровье. — 2012. — № 6(42). — С. 53–56.
5. Кузнецов, Б.В. Преодоление гиподинамии в становлении общекультурной и профессиональной подготовки студентов и курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. — 2017. — Т.1. — №8. — С. 349–352.
6. Мамонова, О.В. Низкоинтенсивная двигательная активность в физическом воспитании студентов с особыми образовательными потребностями / О.В. Мамонова // Культура физическая и здоровье. — 2019. — № 3(71) . — С. 40–43.
7. Патрушева, Л.В. Содержание технологии физического воспитания студенток специальной медицинской группы / Л.В. Патрушева, Е.В. Токарь // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2014. — № 3(109) . — С. 137–141.

8. Светличкина, А.А. Особенности планирования уровня физических нагрузок у студентов специальной медицинской группы «А», имеющих сочетанные заболевания сердечно сосудистой системы и вертебральной области / А.А. Светличкина, А.В. Доронцев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 1(179) . — С. 245–250.
9. Усков, В.М. Воспитание психологической устойчивости у курсантов и слушателей учебных заведений МЧС в условиях воздействия психотравмирующих факторов / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, И.В. Теслинов, Е.В. Маркова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: матер. XVIII междунар. науч.-практ. конф. в 2-х т. — Иркутск, 2016. — С. 377–381.
10. Швачун, О.А. Роль здоровьесберегающих технологий в формировании физической культуры личности студента ЦФ РГУП / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., посвящённой 85-летию ФГБУ СПбНИИФК, в 2-х томах. — СПб., 2018. — т.2. — С.170–172.

Скидан И.В., Гейченко С.П., Ракитина Т.И.
Национальный авиационный университет
г. Киев, Украина

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ МЕЗОЦИКЛОВ У СПОРТСМЕНОВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности использования оптимальных методик организации тренировочного процесса тяжелоатлетов. Выяснено, что нагрузка в тяжелой атлетике характеризуется внешней и внутренней стороной. Доказано, для того чтобы спортсмен быстрее входил в спортивную форму и находился в ней длительное время, важно увеличивать параметры как объема нагрузки, так и ее интенсивности.
Abstract. The article discusses the features of using the optimal methods of organizing the training process of weightlifters. It was found that the load in weightlifting is characterized by the outer and inner sides. It has been proven that in order for an athlete to quickly enter a sports form and stay in it for a long time, it is important to increase the parameters of both the volume of the load and its intensity.
Ключевые слова: тяжелоатлеты, мезоциклы, нагрузка, тренировочный процесс, упражнения.
Keywords: weightlifters, mesocycles, load, training process, exercises.

На всех этапах развития спортивной науки ведется поиск оптимальных методик организации тренировочного процесса. Исследования в тяжелоатлетическом спорте проводились по всему спектру проблем, связанных с методикой тренировки, техникой выполнения упражнений, воспитанием специальных скоростно-силовых качеств, методами контроля физического состояния

спортсменов и подготовкой к соревнованиям. В результате накоплен огромный научный материал, на котором основана система многолетней тренировки в тяжелой атлетике.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное тренировочное занятие. И от того, как будет построено отдельное занятие, как оно будет взаимосвязано с остальными тренировками в недельном микроцикле, зависят направленность и содержание микроциклов и соответствующее им строение мезо- и макроцикла, и как производное от этого — спортивный результат. В связи с этим выявление особенностей любого процесса или явления в прошлом, определение его характеристик в настоящем помогут спрогнозировать тенденцию его изменения в будущем. Подобное исследование весьма актуально в тяжелой атлетике, где очень высока конкуренция за мировое лидерство.

Так, по нашему мнению, важно чтобы период подготовки к соревнованиям длиться 2–3 месяца, и на всем его протяжении для успешной подготовки к соревнованиям наибольший объем нагрузки следует распределять между основными группами упражнений. Месяц, в котором есть соревнования, принято было называть соревновательным (или предсоревновательным), месяц, предшествующий соревновательному, обозначался как подготовительный. Ученые стали активно использовать понятие «мезоцикл»: подготовительный (базовый), соревновательный

(предсоревновательный), под которым подразумевали месячный цикл подготовки.

Уровень нагрузки за мезоцикл, характер распределения тренировочной работы по микроциклам, зонам интенсивности и иное в соревновательном месяце имеют важное значение для прогнозируемой успешной подготовки квалифицированных тяжелоатлетов к стартам. Этап подготовки к ответственным соревнованиям следует отнести к числу сложных проблем.

Также, количественные и качественные параметры тренировочной нагрузки в рывке и толчке в 2-месячном подготовительном периоде. Исследователи разрабатывают подготовительный и соревновательный мезоциклы [1, 3, 4]. Понятия о подготовительном периоде, названиях мезоциклов в этом периоде и задачах, решаемых в каждом из них, актуальны до настоящего времени.

Большое внимание в работах ведущих ученых уделялось вопросам распределения нагрузки по недельным циклам внутри мезоциклов [1, 3, 4]. Были разработаны типовые схемы такого распределения. При этом микроцикл с величиной нагрузки 30–35 % от месячной величины было принято называть ударным, или ударно-развивающим, а при величине нагрузки от 25 до 34 % — развивающим. Микроцикл с величиной нагрузки 20–24 % назывался поддерживающим. В настоящее время в теории и практике тяжелой атлетики наибольшее распространение получили понятия

втягивающего, ударного, восстановительного и соревновательного микроциклов.

Каждому типу микроциклов присущи свои особенности в плане объема и интенсивности нагрузок, распределения основных упражнений и их количества за тренировку.

Нагрузка в тяжелой атлетике, как и во многих видах деятельности, характеризуется внешней и внутренней стороной. Внешняя сторона определяет количественную и качественную стороны нагрузки, действующей на организм спортсмена. Внутренняя сторона нагрузки показывает степень реакции организма на внешнюю нагрузку. Нагрузка определяется такими характеристиками, как режим мышечной деятельности, объем нагрузки, величина отягощения, и другими факторами. Но в основном определяют нагрузку на тренировке два фактора – объем и интенсивность.

Отметим некоторые особенности этих двух характеристик нагрузки. По мере увеличения в подготовке спортсмена такой характеристики, как объем, спортсмен постепенно повышает уровень своей тренированности и начинает входить в спортивную форму. И, чем больший выполнен объем тренировочной работы, тем на большем временном промежутке спортсмен сохраняет свою спортивную форму. Другая характеристика — интенсивность нагрузки, она определяет время вхождения в спортивную форму и продолжительность ее сохранения. Чтобы быстрее войти в

спортивную форму, от спортсмена требуется увеличение не объема, а интенсивности нагрузки. Чем больше интенсивность, тем меньше понадобится времени спортсмену для вхождения в спортивную форму. Но находиться в спортивной форме спортсмен в этом случае будет непродолжительное время.

Для того чтобы спортсмен быстрее входил в спортивную форму и находился в ней длительное время, необходимо увеличивать параметры как объема нагрузки, так и ее интенсивности. Способы увеличения интенсивности нагрузки довольно разнообразны, но в основном они сводятся к следующим факторам: постепенное увеличение массы отягощения, увеличение внешнего сопротивления и различные варианты работы с отягощением (количество подходов, количество повторений в подходе, время выполнения, увеличение скорости выполняемых упражнений и т.д.).

Увеличение объема нагрузок должно проходить постепенно и иметь вариативный характер в виде волнообразности, ступенчатости или скачкообразности. При этом учитываются возраст спортсмена, его уровень физической, технической, психологической и теоретической подготовленности. Вариативность предусматривает изменение нагрузки не только в длительном временном промежутке (мезоцикл и более), но и в микроциклах, а также и в одном тренировочном занятии. Кроме этого, вариативность определяет не только различные варианты построения нагрузки, но и различную комбинацию тренировочных средств. Они должны быть достаточно

разнообразными, несмотря даже на то, что у высококвалифицированных спортсменов их объем минимален.

Таким образом, спортсмен с большим стажем занятий, по нашему мнению, не способен к интенсивному росту результатов вследствие привыкания организма к сильным, но однообразным раздражителям. Своевременное изменение нагрузки, перевод ее в вариативный характер влияет на сохранение темпов развития мастерства спортсмена, при этом для организма устанавливается оптимальный уровень спортивной подготовки. Также, процесс увеличения нагрузки в тренировочном процессе тяжелоатлетов продолжается и в настоящее время. В связи с тем, что объемы нагрузок достигли предельных значений, это обстоятельство заставляет тренеров идти по пути интенсификации тренировочного процесса.

Список литературы

1. Большой А.В., Загревский О.И. Тенденции тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации // Современные проблемы науки и образования. — 2019. — № 3.
2. Абзалов Р.А., Зиятдинова А.И. Экология физической культуры человека // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 8. — С. 53–54.
3. Алабин В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: Справочник. Минск: Высшая школа, 1979. — 174 с.
4. Алибеков Н.П., Исаев Г.Г. Проблемы утомления мышц // Физиологический журнал им. И.М. Сеченова. — 1992. Т. — 78. — № 10. — С. 15.

Орленко Н.А., Лукашова И.В., Ключников Т.Н.
Национальный авиационный университет
г. Киев, Украина

ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ПИЛОТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В работе рассмотрены психические механизмы возникновения эмоционального стресса в профессиональной деятельности будущих пилотов, работа которых представляет собой сложную систему умственных действий, за которые он отвечает, и психическая подготовка является наиболее важной в подготовке пилота. Выявлено, что для профессиональной деятельности пилота характерна работа в условиях дефицита времени и сильной эмоциональной напряженности. Исследована эмоциональная устойчивость будущих пилотов.

Abstract. The work examines the mental mechanisms of the emergence of emotional stress in professional activities, future pilots, whose work is a complex system of mental actions for which he is responsible, and mental training is the most important in the training of a pilot. It was revealed that the professional activity of a pilot is characterized by work in conditions of time deficit and strong emotional tension. The emotional stability of future pilots has been investigated.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, будущие пилоты, профессиональная деятельность, психологическая подготовка, факторы.

Keywords: emotional stability, future pilots, professional activity, psychological training, factors.

Проблема психических состояний привлекает внимание уже много веков. Роль состояний в жизни человека отмечали еще ученые Аристотель, Авиценна и др. Остро встал вопрос о необходимости профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний. Научно-техническая революция, рядом с большими прогрессивными преобразованиями в обществе породила ряд явлений, которые привели к росту психических нагрузок. Это и ускорения темпов жизни, и значительное увеличение интенсивности умственного труда, и связанная с ним гиподинамия, взрыв информации, урбанизация. К этому следует добавить войну на востоке Украины. В результате всего этого значимость нахождения путей оптимизации психического состояния человека намного увеличилось.

В 21 веке появилось много научных работ по психофизической подготовке, большинство из которых направлено на изучение физиологических и психических компонентов психической напряженности. Проблема психической травмы заняла одно из ведущих мест во многих прикладных областях психологии, изучающих жизнедеятельность человека в опасных условиях (медицина, инженерия, военная, авиационная, космическая, спортивная психология, психология искусства и т.д.). Несмотря на численность исследований, посвященных этой проблеме, психические механизмы возникновения эмоционального стресса остаются малоизученными. Это оказывает плохое влияние на выявление необходимого управления психическим состоянием, что,

в свою очередь, не позволяет психологам добиваться эффективных результатов в работе.

Профессиональная деятельность пилота представляет собой сложную систему умственных действий, за которые он отвечает, и психическая подготовка является наиболее главной в подготовке пилота. Наибольшую роль в ней играют такие мыслительные процессы, как наблюдение, контроль, оценка обстоятельств. Для пилота характерна деятельность в условиях дефицита времени и сильной эмоциональной напряженности. Пилоту необходимо постоянно сохранять высокую бдительность, способность включиться в решение неожиданно сложных задач, например, отказ двигателя на которую он должен реагировать без паники и трезво обдумывать последующие шаги. Также пилоту важно острое зрение и слух, хорошо развитый объемный глазомер, безупречное здоровье, устойчивость вестибулярного аппарата, способность к быстрому переключению внимания, устойчивость к монотонным действиям, высокая эмоционально-волевая устойчивость, максимально быстрая реакция, как на простые, так и сложные стимулы.

Эмоциональная устойчивость (ЭУ) — это такое свойство личности, обеспечивающее стабильность стенических эмоций и прилив эмоций при воздействии различных стрессов. Эмоциональная устойчивость, которая дополнена высоким качеством управлений эмоциональным состоянием — одно из важнейших условий обеспечения здоровья, надежности деятельности, сохранения

высокой психической и физической трудоспособности в стрессовых условиях.

Показателями ЭУ (самообладания, выдержки, хладнокровия) являются: сохранение у человека оптимистического настроения, отсутствие чувства страха, растерянности, подавленности и другого при возникновении любой угрожающей ситуации (или, во всяком случае, эти эмоции сознательно подавляются, уменьшаются до минимальных размеров). При наличии ЭУ у человека не возникает излишнего возбуждения или апатии, скованности, приводящие к ухудшению умственных способностей, нарушение координации движений, упадка сил, ухудшение самочувствия. Напротив, эмоциональная неустойчивость характеризуется преобладанием негативных эмоций, перевозбуждением, апатией, истощением нервной системы и т. п.

Так, ЭУ должна сочетаться с гибким управлением эмоциональным состоянием – способностью человека создавать произвольно нужное настроение, изменять уровень эмоционального возбуждения. Это дает возможность, корректируя эмоции, делать их адекватными (по виду и силе) конкретной ситуации, позволяет, в частности, с одной стороны, экономить нервную энергию, с другой — использовать эмоциональную самостимуляцию (целенаправленное повышение уровня эмоционального возбуждения для увеличения работоспособности) для более полного использования своих потенциальных возможностей. Эмоциональная

устойчивость (ЭУ) — качество не врожденное, а вырабатывается в ходе жизни, с помощью сознательно организованных действий ее можно повысить. Она зависит в первую очередь от особенностей личности, совершенства, вида и характера протекания ее умственной и практической деятельности, качества используемых ею способов целенаправленного регулирования своего эмоционального состояния. Нервная система определяет содержание и основные особенности поведения человека, а деятельность, зависит от личностных качеств, влияет на состояние его нервной системы. Личностные же качества человека обусловлены приобретенными им в ходе жизни знаниями, умениями и свойствами психики. Любые действия на человека, способны изменять психическое состояние, вызывают с его стороны те или иные ответственные действия, благодаря которым эффект воздействий усиливается или ослабляется.

Нужно учитывать, что от совершенства сознательного управления деятельностью зависит не только производительность труда, обучения и т.д., но и психическое состояние человека, величина испытываемой им психической нагрузки. Уровень управления деятельностью — важнейший из психических компонентов подготовленности человека к деятельности, от которой, в частности, как известно, зависит его чувство уверенности в своих силах.

Так же как при определении типов нервной системы, нужно научиться оценивать психическую регуляцию. Наличие такого уровня управления любой деятельностью, который одновременно обеспечивает и оптимальность вида, и силы эмоционального возбуждения, которое испытывает человек, — одно из важнейших условий обеспечения его ЭУ.

Перечислим некоторые недостатки в управлении деятельностью, которые приводят к негативному психическому состоянию. К ним относятся, например, разного рода вредные привычки: откладывать дело на последний момент, систематически опаздывать (что заставляет постоянно спешить), нарушать режим дня и жизни, не выполнять свои собственные планы и т.д.

Негативно сказываются на результатах деятельности и чрезмерная общительность, болтливость, потребность в большом количестве текущей информации, увлеченность большим количеством разного рода «хобби» и т.п. В результате не решаются главные задачи, что, естественно, приводит к переживаниям и болезненной самокритике.

Негативный эффект влияния несовершенства управления деятельностью проявляется в различных формах. Например, большое эмоциональное возбуждение, (которого можно было бы избежать), испытанное человеком в любой период времени сразу не сказывается на дальнейшей повседневной деятельности. Но когда человек, вскоре после пережитых им сильных эмоций, вынужден выполнять

ответственную, напряженную деятельность, спад активности, неизбежно наступает через некоторое время после таких эмоций, превращается в фактор, препятствующий успешной деятельности, что приводит к резкому падению ее эффективности или даже к срыву.

Непроизводительные «утечки» нервной энергии могут происходить незаметно, «подтачивать» нервную систему постепенно. Эмоциональная напряженность человека вызывается иногда размышлениями, которые связаны с его неудовлетворенностью любыми явлениями, например, своими успехами в деятельности, взаимоотношениями с людьми, своим социальным или материальным положением и т.д.

Психическое состояние человека зависит от характера его взаимоотношений с людьми, которые могут быть построены на взаимной симпатии, взаимопонимании или при наличии антипатии, нежелания понимать друг друга. Большую роль в этом, в частности, играет искусство общения. Отсутствие такта, умение и желание понимать людей, неадекватные по этой причине их действия и поступки приводят к нездоровым отношениям, к постоянным конфликтам, напряженности.

Так, говоря о психических факторах, которые влияют на здоровье и приводят к расстройству нервной системы, сердечно-сосудистых и других заболеваний, обычно отмечают негативную роль, состояние фрустрации, ведущее, в частности, к нарушению

гормонального баланса организма (появления избытка адреналина и норадреналина).

Но немалый вред приносит и несдержанность эмоций. Кроме того, что при таком поведении человек сам себя раздувает, нервируя окружающих, он снижает и плоды своих «трудов» в виде ответных реакций с их стороны. Таким образом, он сам создает себе нездоровую микросреду, что приводит к ослаблению эмоциональной устойчивости.

Пахомов В.И., Старостина К.В., Шип Л.А.
Национальный авиационный университет
г. Киев, Украина

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Аннотация. В статье рассмотрены средства физического воспитания, которые являются наиболее целесообразными для студентов технических вузов; сделано обоснование эффективности применения баскетбола как средства развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов, что является актуальным для совершенствования средств и методов профессиональной подготовки. Доказано, что применение баскетбола в технических вузах является эффективным средством развития творческого мышления студентов.
Abstract. The article analyzes the means of physical education, which are most appropriate for students of technical universities, and substantiates the effectiveness of the use of basketball as a means of developing endurance and psychophysiological abilities of students of technical universities is relevant for improving the means and methods of professional training of students. It is proved that the use of basketball in technical universities is an effective means of developing students' creative thinking.
Ключевые слова: баскетбол, выносливость, психофизиологические способности, студенты, профессиональная подготовка.
Keywords: basketball, endurance, psychophysiological abilities, students, professional training.

Двадцать первый век называют веком информатики. И, действительно, развитие научно-технического прогресса сделало

большой скачок в сторону компьютеризации всех отраслей жизни. Это приводит к постоянному увеличению работников умственного труда, к повышению умственно-психических нагрузок и времени, проводимого за компьютером учениками в большинстве вузов. В связи с этим возникает проблема укрепления здоровья данного контингента людей, который с ростом процесса компьютеризации становится все более востребованным в обществе. И, в первую очередь, это касается студентов технических вузов. Однако остается открытым вопрос, какие средства физического воспитания являются наиболее целесообразными для студентов технических вузов, к тому же проводящими большое количество времени за компьютером.

Каждый студент, который сознает необходимость физических упражнений, выбирает для себя вид спорта, наиболее для него подходящий. И довольно большой процент студентов выбирает именно баскетбол. Поэтому обоснование эффективности применения баскетбола как средства развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов является актуальным для совершенствования средств и методов профессиональной подготовки студентов.

Цель исследования: на основе литературных данных обосновать эффективность построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов технических вузов с акцентированным применением баскетбола как средства развития выносливости и психофизиологических способностей.

Анализ литературных данных показал, что баскетбол — одна из самых популярных игр, в том числе, и среди студентов. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающихся. Баскетбол является средством активного отдыха для многих категорий граждан, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью.

Под влиянием современных тенденций интенсификации игры в баскетбол все больший вес приобретает безкислородный (анаэробный) способ энергообразования. В отдельных случаях при максимальных напряжениях его часть составляет 80–90 %. Это ведет к образованию значительного кислородного долга (7–10 л) и повышению уровня молочной кислоты в крови (на 150–250 мг%). Одновременно значительно возрастает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Частота пульса достигает 180–210 уд/мин, легочная вентиляция — 80–130 л/хв, потребление кислорода возрастает до 3,5–4,5 л/мин. Этот уровень интенсивности обменных процессов сохраняется на протяжении 40–150 с, после чего появляется необходимость снизить двигательную активность.

Нагрузки субмаксимальной интенсивности вызывают заметное повышение обменных процессов, когда около 80 %

необходимой энергии доставляется аэробным путем, поэтому уровень молочной кислоты в крови повышается лишь до 30–50 мг%. Частота сердечных сокращений достигает 170–190 уд/мин. В ткани каждую минуту поступает в 4 л кислорода, но все-таки величина кислородного долга сохраняется довольно большой (7–9 л). Продолжительность таких нагрузок может составлять 5–7 мин.

Нагрузки средней интенсивности могут выполняться на всем протяжении игрового времени (до 2–3 ч). Часть анаэробного извлечения энергии здесь снижается до 5–10 %. Это разрешает снизить уровень молочной кислоты в крови до 15-30 мг%. При этом частота пульса находится в границах 140–170 уд/мин, минутная вентиляция — 15–20 л. Потребление кислорода составляет 2–4 л/мин, а кислородный долг — 3–5 л.

Как отмечают современные специалисты в области баскетбола, занятие этим видом спорта оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирования нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преемственных (генетических) возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Ход событий на площадке заранее неизвестен спортсмену и тренеру. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не обрабатывание стандартных навыков, а

творческая деятельность — мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий. Игрок, который находится на площадке, должен оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих комбинаций, предусматривать направление передач мяча и т.п. В условиях недостаточности времени успешность его действий определяется не только правильностью избранных решений, но и скоростью прохождения нервных процессов.

В крайне малые отрезки времени (части секунды) мозг спортсмена-баскетболиста воспринимает и обрабатывает информацию от разных систем организма. Но этого еще недостаточно, нужно, кроме того, вообразить себе возможные изменения игровой обстановки, иначе усилия игрока не достигнут цели. Только после этого можно принять правильное решение в данной ситуации и выбрать подходящие для этого тактические действия. Все эти процессы — от начала восприятия ситуации до выполнения приема (бросок, или ведение-передача мяча) — занимают у баскетболистов-разрядников всего 1,5–2 с, а у мастеров спорта — лишь около 1 с. Это показывает, какие требования к быстродействию мозга предъявляет баскетбол.

Выводы.

1. Игра в баскетбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера, и поэтому применение баскетбола в качестве средства физического воспитания студентов технических вузов

является весьма эффективным для развития выносливости, что является важным для представителей технических специальностей, требующих длительных умственных нагрузок.

2. Занятие баскетболом оказывает большое влияние на развитие мозга. Разнообразные сигналы во время игры стимулируют функционирования нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преемственных (генетических) возможностей нервной системы. Это является весьма актуальным для студентов технических вузов, профессиональная деятельность которых требует высокого уровня активности коры головного мозга.

3. Во время игры в баскетбол действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отрабатывание стандартных навыков, а творческая деятельность — мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор соответствующих действий. Поэтому применение баскетбола в технических вузах является эффективным средством развития творческого мышления студентов.

Пахомов В.И., Лукашова И.В., Старостина К.В.
Национальный авиационный университет
г. Киев, Украина

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ИНВАСПОРТА В УКРАИНЕ

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы развития инваспорта в Украине. Доказано, что спорт для людей, способствует восстановлению психического равновесия, создает оптимальные условия для адаптации, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков. Следует отметить, что в Украине есть определенные сдвиги в сфере создания условий инвалидам для социализации.
Abstract. The article deals with the problems of the development of invasport in Ukraine. It has been proven that sports for people helps to restore mental balance, creates optimal conditions for adaptation, and allows you to return to a full life, regardless of physical disabilities. It should be noted that in Ukraine there are certain shifts in the field of creating conditions for disabled people for socialization.
Ключевые слова: инваспорт, спортсмены-инвалиды, проблемы, здоровье, развитие.
Keywords: invasport, disabled athletes, problems, health, development.

Проблема инвалидности рассматривалась еще давно и актуальна в современной жизни Украины. Известно, что 10 % населения мира (и около 5,3 % населения Украины) имеют ту или иную форму инвалидности. Примерно на 200 000 человек ежегодно увеличивается число инвалидов. В современном мире на эту цифру влияют экологические катастрофы, войны, криминальные ситуации, различные травмы и заболевания, полученные на производстве и в

быту, а также из-за многочисленных автомобильные аварии. Например, по статистическим данным в Украине насчитывается до 30 000 инвалидов-колясочников [3].

К сожалению, инвалидность человека ограничивается не только его собственными физическими барьерами, но и барьерами в сознании других людей, которые относятся к проблеме инвалидности как к социальной проблеме.

Известно, что одним из главных ориентиров в социальной сфере современного общества является здоровье человека. Здоровый образ жизни является одним из основных факторов, обеспечивает продолжительность активной жизни человека, определяет социальное, биологическое и психическое благополучие гражданина. Человек, ставший инвалидом, не может изменить мир. Ей следует приложить невероятные усилия, чтобы приспособиться к таким условиям, научиться жить полноценной жизнью и активно участвовать во всех сферах жизни общества [1, 2, 3].

Безусловно, инвалидам важно чувствовать поддержку общества, чтобы они могли доказать себе и всем окружающим свое право на активное существование в умственном и физическом планах. Поэтому очень важную роль играет спорт, а для многих он становится своеобразной связью с жизнью здоровых людей, способом борьбы со своим недугом и социальной изолированностью, а чаще всего, с собой. Благодаря невероятной силе воли, люди, имея серьезные проблемы со здоровьем, показывают невероятные

спортивные результаты. Хотя привлечение инвалидов к физической культуре и спорту сейчас происходит достаточно активно, однако существует большое количество проблем, решение которых требует как профессионального научного подхода, так и обычного неравнодушия со стороны общества и, собственно, государства.

Спортивное движение инвалидов является структурной составляющей современного Международного Олимпийского движения. Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связанная с именем Людвига Гуттамана. Он смог преодолеть стереотипы, которые складывались веками, по отношению к людям с физическими недостатками, введя спорт в процесс реабилитации больных с нарушением функций спинного мозга. Более того, он доказал, что спорт для людей, способствует восстановлению психического равновесия, создает оптимальные условия для адаптации, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков. Именно с этого времени его подходы привели к формированию международного движения людей с физическими и психическими недостатками, а также к привлечению их к систематическим занятиям спортом [1].

Следует отметить, что Украина является одной из немногих стран, в которой создана государственная система управления физической культурой и спортом инвалидов и принята программа их поддержки. Вся система физической культуры и спорта в Украине включает в себя четыре подсистемы:

- лечебно-реабилитационную;
- физкультурно-оздоровительную;
- массовый спорт инвалидов;
- спорт высших достижений, включая международные соревнования.

Наиболее распространенные сейчас три направления спорта инвалидов: паралимпийский (для спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата), сурдлимпийський (для спортсменов с нарушениями зрения, слуха) и специальный олимпийский (для спортсменов с нарушениями интеллекта) [2], которые признаны Международным Олимпийским комитетом.

В цивилизованных странах Европы и мира люди с физическими недостатками имеют одинаковые права со здоровыми гражданами и не испытывают проблем с обучением, трудоустройством или передвижением. На законодательном уровне в Украине именно так и есть, но о том как все выглядит на самом деле, каждый инвалид может убедиться, когда надо спуститься в инвалидной коляске из дома, где нет лифта и пандуса на лестничной площадке, потом попасть без посторонней помощи в метро или воспользоваться общественным туалетом, непригодным для людей с физическими недостатками.

Справедливости ради следует отметить, что в нашем государстве все же есть определенные сдвиги в сфере создания условий инвалидам для социализации. Так, у подъездов домов и

госучреждений стали сооружать пандусы, создавать специально оборудованные для людей в инвалидных колясках места в общественном транспорте, туалетах. С каждым годом растет количество людей с физическими недостатками, которые работают на государственных предприятиях и в бизнес — структурах, занимая ответственные должности и пользуясь авторитетом среди своих коллег. В то же время в подготовке спортсменов — инвалидов существует много проблем, требующих комплексных научных исследований.

К таким проблемам относятся:

- разработка критериев нормирования физических нагрузок с учетом медицинских показаний и противопоказаний;
- рациональное планирование годового цикла спортивной подготовки инвалидов всех групп и категорий
- ориентация инвалидов при выборе спортивной специализации;
- особенности совершенствования технократической, психологической и интеллектуальной подготовки спортсменов – инвалидов;
- использование традиционных и нетрадиционных средств восстановления в тренировочном процессе спортсменов-инвалидов;
- разработка новых технических средств и тренажеров на основе новейших технологий;

- совершенствование организации и методики проведения соревнований спортсменов-инвалидов;
- разработка системы самовоспитания спортсменов-инвалидов (самоконтроль, самоанализ) для психологической независимости.

Также возникает проблема несоответствия бурного развития спорта инвалидов и имеющегося уровня знаний о Олимпийским спорте инвалидов как составляющую Олимпийского движения. Конечно, в фундаментальных и проблемно-ориентированных исследований проблем Олимпийского спорта спорт инвалидов рассматривается как часть Международного движения, однако исследования собственно инваспорта посвящены лишь отдельным историческим вопросам, методикам развития физических качеств, технической подготовке и т.д. [4, 5]. Практически отсутствуют обобщающие информационные источники по спорту инвалидов, не обнаружено, по аналогии с Олимпийским спортом, периодов его развития, не определены особенностей формирования программ Игорь инвалидов, а не обобщенно основных нозологически-ориентированных задач, дидактических и организационных особенностей инваспорта и тому подобное.

Но, несмотря на все проблемы, которые становятся на пути спортсменов-инвалидов, они поражают нас не только успехами на соревнованиях и чемпионатах и совершают поступки, не всегда под силу каждому здоровому человеку. Анализ литературных

источников и документальных материалов показал, что спортивное движение инвалидов является структурной составляющей современного Международного Олимпийского движения. В Украине это движение также получило развитие. Инвалиды перестают быть социальной проблемой и активно приобщаются к общественной жизни. Благодаря деятельности Национального комитета спорта инвалидов Украины и государственной системы «Инваспорт» активно реализуется программа физической культуры и спорта инвалидов.

Проведение тренировок и участие в соревнованиях способствуют нормализации жизненного цикла людей с физическими и умственными недостатками и предусматривают решение следующих специальных задач как создание возможностей для тренировок и участия в соревнованиях, адекватных возможностям, предоставляемым здоровым спортсменам. Для людей с физическими и умственными недостатками все это будет способствовать развитию уверенности в себе, самоуважения, удовлетворения от жизни, позитивного взгляда на себя. И хотя на данном этапе развитие спорта инвалидов не поддерживается должным уровнем финансирования и материально-техническим обеспечением, уже сам факт существования учреждений для спортсменов-инвалидов дает оптимизм людям, которые, несмотря на свой собственный статус, стремятся быть полноценными гражданами нашего государства.

Список литературы

1. Гаврилова Т. Через спорт к здоровому образу жизни / Т. Гаврилова //Физическая культура и реабилитация. — К., 2000. — № 3–4. — С. 18–21.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні /Державний комітет України з фізичної культури і спорту. — К., 1996. — 26 с.
3. Закон України „Про реабілітацію інвалідів”
4. Энциклопедия Олимпийского спорта / под общ. ред. В.Н. Платонова. Т. 2. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 583 с.
5. Мудрік В. І. Міжнародний спортивний рух інвалідів (Видання перше, скорочене) . — К.: Нора-прінт, 2001. — 38 с.
6. "Инваспорт" в цифрах и фактах /Государственный комитет Украины по физической культуре и спорту. — К., 1997. — 25 с.
7. http://www.paralympic.org.ua
8. www.new-most.info
9. www.2000.net.ua

Уткина Ю.Н., Шепеля В.Н., Рямова К.А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный юридический университет»
г. Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Статья посвящена вопросам девиантного поведения молодежи. Особое внимание уделено средствам физической культуры и спорта, как одним из действенных способов устранения данной проблемы. Проанализированы актуальные на сегодняшний день программы по развитию физической культуры и спорта. Отмечается необходимость использования средств и методов физической культуры и спорта в соответствии с особенностями молодежи, их интересам и потребностям, а также использование специальных педагогических приемов.

Abstract. The article is devoted to the issues of deviant behavior of young people. Special attention is paid to means of physical culture and sports, as one of the effective ways to eliminate this problem. Current programs for the development of physical culture and sports have been analyzed. There is a need to use means and methods of physical culture and sports in accordance with the characteristics of young people, their interests and needs, as well as the use of special pedagogical techniques.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежь, педагог, девиантное поведение, подросток, профилактика девиантного поведения.

Keywords: physical culture, sport, younger people, teacher, deviant behavior, teenager, prevention of deviant behavior.

На сегодняшний день девиантное поведение молодежи достаточно серьезная и распространенная проблема. Ежегодный рост преступности дает основание предполагать о том, что необходимо предпринимать попытки по улучшению системы профилактики данного поведения.

Актуальность темы вызвана рядом проблем, существующих в современном обществе. На наш взгляд, одной из основных является ослабление влияния государственных органов на воспитание и формирование личности. Кроме того, падение нравственных и духовных ценностей, статуса семьи как социального института и криминализация общества также негативно сказываются на поведении молодежи. Наиболее остро проблема девиантного поведения возникает в возрасте от 14 до 30 лет, когда происходит формирование, самоопределение и самоутверждение.

Чтобы найти пути решения данной проблемы, необходимо рассмотреть термин «девиантное поведение», под которым понимаются отдельные поступки или система поступков, противоречащих общепринятым в обществе правовым или нравственным нормам.

Мы считаем, что немаловажное место в коррекции такого поведения молодежи занимают занятия физической культурой и спортом, которые формируют целеустремленность, коллективизм и способствуют воспитанию лидерских качеств.

По мнению Татьяны Юрьевны Круцевич, физическая культура является качественной, динамической характеристикой уровня развития и реализации возможностей человека, которая обеспечивает биологический потенциал его жизнедеятельности, необходимый для гармоничного развития, проявления социальной активности и творческого труда. [1, с.29].

Стоит отметить, что одним из важнейших направлений в профилактике девиантного поведения среди молодежи является организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства [2, с. 286].

В последние десятилетия в школах, а также в ВУЗах стали создаваться структуры, основная направленность деятельности которых сводится к отвлечению молодежи от асоциальных явлений микросреды, вовлечение в спортивные секции или формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Когда речь идет о педагогической коррекции девиантного поведения средствами физической культуры и спорта, то немаловажное значение имеет личность тренера, который становится для молодежи образцом поведения.

Однако, по нашему мнению, не все педагоги обладают достаточными научными знаниями для осуществления профилактической работы. Зная типы характера, психологические особенности каждого человека, формы девиантного поведения, к которым они склоняются и причины, педагог сможет более

эффективно строить как профилактическую, так и коррекционную работу, а, следовательно, возрастут шансы преодолеть девиантное поведение.

Не стоит забывать, что профилактика данного поведения средствами физической культуры и спорта решается не только педагогом, но и большую роль играют психологи, работники социальных служб и правоохранительных органов.

Выдающийся профессор, Александр Дмитриевич Гонеев отмечает, что сочетание педагогического и психологического воздействия усиливает результативность и помогает сделать процесс преодоления девиаций в поведении подростков реальным, действенным, а задачи по формированию положительных качеств его личности вполне осуществимыми [3, с.203].

С 1 января 2019 на федеральном уровне действует проект «Спорт-норма жизни», целью которого является создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва [4].

Помимо этого, программа направлена на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью молодежи, в том числе оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Концепция профилактики асоциального поведения средствами физической культуры и спорта должна опираться и на государственные программы. Хочется отметить утвержденную Стратегию развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, миссия государства в которой заключается, прежде всего, в формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения [5].

По нашему мнению, подобные проекты положительно сказываются на последующем поведении молодежи, потому как способствуют профилактике правонарушений и асоциального поведения, что очень важно. Любое вовлечение молодежи в спортивно-массовые мероприятия способствует здоровому образу жизни, дает возможность активно противостоять распространению вредных привычек, в том числе девиантного поведения.

Подводя итог, хочется отметить, что в отличие от всех других форм досуговой деятельности спорт, помимо интеллектуальной и психоэмоциональной составляющей, имеет физическую и тем самым является более сильным средством воздействия на растущий организм. Физические нагрузки, оказывая формирующее воздействие на различные системы организма, также удовлетворяют потребность людей в движении. Но не следует надеяться на стопроцентную эффективность изложенных программ и способов превенции преступности. Нужно учесть также и то, что эти

программы требуют долгосрочного исполнения и немалых денежных вложений.

Список литературы

1. Круцевич Т.Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т.Ю. Круцевич. В.В. Петровський // Теория и методика физического воспитания: учебник. - К.: Олимп. литература, 2008. — Т. 1. — С. 27–46
2. Медведева, С.А. Применение здоровьесберегающих технологий в оптимизации психофизического здоровья дошкольников // Акмеология профессионального образования : материалы 13-й Всероссийской научно-практической конференции, 17-18 марта 2016 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.- пед. ун-т. - Екатеринбург, 2016. — С. 285–289.
3. Гонеев А.Д. и др. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; Под ред В.А. Сластенина. — С. 203–204
4. Паспорт федерального проекта "Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва" (утв. проектным комитетом по национальному проекту "Демография" в ГИИС "Электронный бюджет" 29.04.2019) // Министерство труда Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: https:// mintrud.gov.ru / ministry/ programms/ demography/ 5/(дата обращения: 31.03.2021).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/activities/ proekt-strategii-2030/ (дата обращения: 31.03.2021).

Сергиенко А.А., Шкарупа А.В.
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»
г. Санкт-Петербург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация. На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью нашей жизни. Речь идет даже о простых занятиях физической культурой. Так или иначе, большинство населения занимаются спортом. В данной работе представлена история российского спорта, главные проблемы, а также перспективы российского спорта. Мы решили разобраться в данной проблеме, потому что на данный момент времени это действительно актуально. Ведь в наше время, очень сильно вырос интерес к спорту и саморазвитию
Abstract. Today, sports are an integral part of our lives. We are even talking about simple physical education classes. Anyway, the majority of the population is engaged in sports. This paper presents the history of Russian sports, the main problems, as well as the prospects of Russian sports. We decided to look into this problem because it is at this point in time – it is really relevant. Recently, the importance of sports in the system of values of modern culture has grown, in the 21st century, the cult of sports and self-improvement of the body is popular.
Ключевые слова: спорт, жизнь, перспективы спорта, ценности, физическая культура, культ спорта.
Keywords: sports, life, sports prospects, values, physical culture, sports cult.

История физической культуры в России очень интересна и разнообразна. Стоит начать с того, что существует три периода развития данного культурно-воспитательная направления. Первым

этапом считается период с древних времен до 1917 года, вторым — история развития физической культуры в СССР, а третьим — период Российской Федерации.

На первом этапе развития (т. е. с древних времен до 1917 года) образом гармонически развитой личности считался сильный богатырь. Для воспитания таких «богатырей», до 18 века юношей воспитывали с помощью военной подготовки и традиционных игрищ. В феодальной России присутствовали некоторые виды физического воспитания: множество видов борьбы, также национальные забавы.

Во второй половине 19 века начали смотреть на спорт с точки зрения биологии и педагогики. Основоположником по разработке системы физического образования является П.Ф. Лесгафт. Он постарался выделить базы, основные направления цели, а также разработал программу подготовки профессионал в это сфере деятельности. Именно при нем открылось высшее педагогическое учреждение по обучению педагогов физического воспитания. Появилось множество видов спорта, которые есть и по сей день. В дальнейшем были созданы органы управления физическим воспитанием и спортом. Одним из таких органов был Российский Олимпийский комитет. Он был создан из-за начала участия Российского Государства в Межгосударственном олимпийском движении. Наряду с этим была создана Канцелярии головного наблюдающего за физическим развитием народонаселения

Российской империи. Причиной создания этого муниципального органа стало свидетельство того, что у молодежи была неудовлетворительная физическая подготовка.

В дальнейшем российские атлеты стали участвовать на международных спортивных состязаниях, в 1910 году были созданы многочисленные спортивные лиги (футбольная, конькобежная, лыжная и др.). Также спортсмены стали завоевывать звания чемпионов Европы и Мира. Таким образом, Российское Государство становилось спортивной державой.

Очень важно отметить, что в начале 20 века сформировались условия развития системы физического воспитания. Выделяются 4 такие системы. Первая теоретическая, вторая естественно-научная, третья методическая, четвертая организационная. Формирование данных систем началось с введения в нее органов управления (о которых говорилось ранее), важно, что деятельность этих органов была основана на принципе подчиненности нижестоящих организаций вышестоящим.

К 1920 году развитие физической культуры начало различаться направленностью. Выделяется несколько таких видов: медицинский, пролетарский, скаутская система, идея приверженцев национально-буржуазных систем.

«Динамо» стал первым спортивным добровольческим обществом (основано в 1923 г.). Данная футбольная команда очень успешно выступила в Швеции, Норвегии и ФРГ. [1, с. 157]

Достоянием республики стали также московские лыжники, которые в 1927 году перешли из Москвы в Осло всего за 35 дней. В 1932 году атлеты из Туркмении, на жеребцах смогли перейти путь от Ашхабада до Москвы за 85 дней. [1, с. 159]

Общеобразовательных школ также коснулись инновации. Советские школьники начали заниматься абсолютно разными видами спорта. Появились спортивные площадки, физкультурные ячейки и действовало общество «Муравей». Данное общество было создано благодаря комсомолу. Таким образом, Советский Союз приближался к новому рекорду массовости.

На развитие советского воспитания очень повлияла всесоюзная Спартакиада. Готовилась первая рабочая пятилетка и появлялись новые спортивные сооружения.

Существует мнение, что развитие физического воспитания в Советском союзе было излишне идеологизированное. Философия «марксизма-ленинизма» стала частью советской физкультуры. Спорт рассматривался, как достоинство социалистической системы над капиталистической системой. Появился, так знакомый нам комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»). С 1923 года по 1988 год комплекс ГТО был сделан основной программой и нормативом советского физического воспитания.

Во время войны физическое воспитание было больше направлено на военную подготовку или лечебную физическую культуру. Таким образом, программы по физкультуре, комплекс ГТО

и деятельность спортивных компаний помогали решить все проблемы военного обучения жителей.

Что же происходит сейчас с физической культурой и воспитанием?

Мы живем в условиях непостоянности финансовой и политической ситуации и каждый день сталкиваемся с факторами, отрицательно влияющими на здоровье и самочувствие человека. В данный момент очень актуален вопрос об укреплении физического здоровья и воспитания общества.

Больше всего в оздоровлении нашего общества, помогает обеспечение доступности для каждого человека спортивных и оздоровительных мероприятий. Эта стратегия подразумевает заботу о собственном здоровье, о состоянии среды и ликвидация пагубных пристрастий.

Физическая культура – несомненный пласт культурного достояния общественности, потому она оказывает влияние на жизнь любого человека. Его поведение, отношения в семье, в дружбе, на работе и учебе. В данном аспекте физическая культура близко контактирует с духовными мировыми ценностями человечества.

Стратегия развития физической культуры и спорта в России ориентирована на решения ряда сложившихся вопросов в области физического здоровья жителей государства.

Важно проблемой является ухудшение состояния физической подготовки населения, а также здоровья и мотивации для занятия

спортом. Принципиальной неувязкой является и отсутствие личной мотивации, интереса к занятиям физкультурой и спортом у многих современных людей. Несмотря на пропаганду здорового образ жизни, в действительности следует ему далеко не каждый. Трудности личной мотивации, желания перебороть себя и уделять время физической культуре, тесно связаны с задачей отказа от пагубных пристрастий: алкогольных напитков, курения, вредной пищи и других негативных факторов.

Программа развития физической культуры и спорта в России предусматривает решение ряда задач:

1) совершенствование государственной поддержки населения, в воспитании физического развития общества;

2) пропаганда физкультуры, здорового тела, правильного питания и постоянного движения;

3) усовершенствование системы физического воспитания для разных категорий и групп жителей, также и в учебных заведениях профессионального образования;

4) улучшение подготовки атлетов высочайшего класса для увеличения конкурентоспособности российского спорта на интернациональной спортивной арене;

5) развитие разных сфер физкультурно-спортивного направления (организационных, управленческих, кадровых, научных, методических, медико-биологических);

6) совершенствование инфраструктурных объектов в сфере спорта и улучшение финансового обеспечения физкультурно-спортивной работы.

Решению данных задач поможет принятия следящих мер:

1) более глобальное развитие организационной и законодательной базы, которая помогает регулировать вопросы о финансировании физкультурно-воспитательно-оздоровительной работы с населением;

2) распространение идеи ценности сохранения здорового образа жизни;

3) воспитание в людях сознательного и положительного отношения к физическому развитию;

4) улучшение физического воспитания в учреждениях образования;

5) привлечение внимания граждан к занятиям спортом, с помощью массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;

6) план проведения спартакиад и забегов, прохождения этапов ГТО и масштабных спортивных соревнований;

7) использование нового спортивного оборудования, а также современного качественного инвентаря.

Список литературы

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие / Б.Р. Голощапов. — М.: Издательский центр «Академия», 2017. — С.157–159.

Добрынина Е.М., Зотин В.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева
г. Красноярск, Россия

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Аннотация. В данной работе представлены основные тенденции развития физической культуры и спорта среди студентов учебных заведений России, а также влияние этих тенденций на развитие жизни и здоровья студентов. Рассмотрено влияние государства на студенческий спорт, и обозначены основные задачи государственной концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года.
Abstract. This article presents the main trends in the development of physical culture and sports among students of educational institutions in Russia, as well as the impact of these trends on the development of life and health of students. The influence of the state on student sports is considered, and the main tasks of the state concept for the development of student sports in the Russian Federation for the period up to 2025.
Ключевые слова: студенческий спорт, тенденции, развитие спорта, физическая культура.
Keywords: student sports, trends, sports development, physical culture.

Студенческий спорт в современном мире имеет устойчивую тенденцию к постоянному развитию. Это подтверждается увеличением видов спорта на студенческих играх и универсиадах. Также в программах высших учебных заведений постоянно

совершенствуются программы физической подготовки, и расширяется выбор видов спорта.

В Российской Федерации функционирует более 290 тысяч спортивных объектов. Доля населения, занимающегося физической культурой и спортом, увеличилась на 2,3%.

В наше время спорт прочно вошел в жизнь любого студента, благодаря чему наметился ряд тенденций развития студенческой физической культуры и спорта.

В связи с развитием тренда здорового образа жизни и спорта для студентов появляется множество возможностей для физического совершенствования. Возможности занятия спортом в данное время не ограничиваются спортивными залами и спорт площадками. Создано большое количество спортивных комплексов на базе учебных заведений, таких как тренажерные залы, бассейны, специализированные трассы и т.д., позволяющих студентам заниматься различными видами спорта [6].

Помимо развития мест для занятия спортом, также развивается и спортивный инвентарь, позволяющий совершенствовать процесс физического воспитания студентов. Учебные заведения оборудуют залы и площадки снарядами, тренажерами и прочей материальной базой, отвечающей современным требованиям [5].

Мотивацией к занятию физической культурой среди студентов является получение удовлетворения от красоты, ловкости,

точности движений своего тела. Достижение определенных результатов, получение разрядов или титулов является самым главным мотиватором.

Со стороны государства разработана Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, обеспечивающая возможность для студентов получение доступа к спортивной инфраструктуре, систематическим занятиям физической культурой и спорта и ведению здорового образа жизни [4].

Задачи данной концепции заключаются в:

- совершенствовании и развитии спорта в учебных заведениях;
- обеспечении образовательных организаций спортивной и физкультурной инфраструктурой;
- увеличении количества спортивных студенческих клубов;
- расширении спортивных студенческих лиг;
- повышении уровня квалификации преподавателей физической культуры и спорта, соответствующего новым профессиональным образовательным стандартам.

На сегодняшний день государство активно поддерживает сферу студенческой физической культуры и спорта, так как оно заинтересованно в пропаганде здорового образа жизни, поддержании

здоровья студентов и успехах на спортивных соревнованиях международного уровня.

Высшие учебные заведения, имеющие развитую систему спортивных клубов и секций, стоят выше в рейтинге среди других учебных заведений и вызывают больший интерес у поступающих. Спортивные соревнования — это площадка, в которой одаренные студенты могут построить спортивную карьеру и стать спортсменами мирового уровня.

Дифференцированный подход к построению процесса дополнительного физического развития студентов с учетом их индивидуальных особенностей позволяет создать различные спортивные секции. При этом любой студент, даже не имеющий общей и специальной физической подготовки, получает возможность заниматься спортом [1].

Для популяризации и массового освящения спортивной жизни большинство учебных заведений создают информационные площадки. Они позволяют сплотить работу структурных подразделений, упрощают процессы получения информации, касаемо секций, мероприятий, тренерах и спортсменах.

Взаимодействие между научным и спортивным обществом позволяет реализовать весь потенциал обучения студентов. Установление, поддержание и развитие связей студентов приводит к синергии внутри университета и позволяет реализовать учебные,

научные, спортивные, социальные проекты, не только в университетской сфере, но и за её пределами.

Внедренная система ГТО является важнейшим фактором привлечения студентов в спортивную жизнь. Данные нормы позволяют всесторонне развиться студенту в физическом и моральном плане, стимулирует интерес учащихся, воспитывает патриотизм. Конкурентная борьба завлекает студентов при сдаче нормативов, а вознаграждения в виде значков вызывает интерес к продолжению спортивной деятельности [2].

Спортивная самозанятость — это вид спортивной тренировки, при которой студент занимается в факультативных секциях по различным видам спорта, при этом не являясь не являясь профессионалом. В ходе посещения студент достигает высоких результатов и может принимать участие во внутривузовских соревнованиях, переходя из разряда любителей в разряд спортсменов [5].

Развитие физической культуры и спорта в нашей стране позволяет выявить новые способности студентов, так как в учебных заведениях создаются условия, предоставляющие возможности для самосовершенствования, благодаря которым происходит не только социализация личности, но и закладывание ценностей культуры.

Государство активно участвует в поддержке и развитии студенческого спорта. Строительство спортивных объектов происходит постоянно. Новые виды спорта постепенно включаются

во Всероссийский реестр видов спорта, что говорит о важности и перспективах развития спорта в целом и студенческого спорта в частности. Перечисленные тенденции развития спорта в учебных заведениях отражают малую часть общей картины, но позволяют увидеть стороны развития и совершенствования студенческого спорта в России.

Список литературы

1. Ващук А.О., Медведева Д.Е. Студенческий спорт: состояние, пути развития и подготовка спортивного резерва // Scientia Potentia Est. — 2018. — №2. — URL: https://amgpgu.ru/upload/iblock/d08/vashchuk_a_medevedeva_e_studencheskiy_sport_sostoyanie_puti_razvitiya_i_podgotovka_sportivnogo_rezer.pdf (дата обращения: 20.03.2021).
2. Зотин В.В., Дьяченко А.И. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в высшем учебном заведении//сб.тр.9-й Всеросс. научно-практ. конф."Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций". — Екатеринбург,2019. — С.128-132
3. Мельничук А.А. Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе: дис. канд.пед.наук:13.00.04. — Тульский государственный университет, Тула, 2013. — 176 с.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 г. N 1007 "Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года" // Гарант.ру: информационно-правовой портал. — URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71726562/ (дата обращения: 20.03.2021).
5. Туровский А.Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы // МНКО. — 2019. — № 6 (79). — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-

studencheskogo-sporta-v-usloviyah-rossiyskih-vuzov-problemy-i-perspektivy (дата обращения: 20.03.2021).
6. Ушаков И.О. Современные тенденции развития студенческого спорта // Студенческий научный форум — 2021. — 2021. — URL: https://scienceforum.ru/2021/article/2018027465 (дата обращения: 22.03.2021).

Хисаметдинова Л.Н., Слободчикова Т.А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный юридический университет»
г. Екатеринбург, Россия

Лапина О.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный экономический университет»
г. Екатеринбург, Россия

МЕТОДИКА РАБОТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ С ЛИЦАМИ, ПОСТРАДАВШИМИ ОТ КАТАСТРОФЫ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что воздействие радиации на человека, может вызвать нарушения обмена веществ, инфекционные осложнения, лейкоз и злокачественные опухоли, лучевое бесплодие, лучевую катаракту, лучевой ожог, лучевую болезнь и другие заболевания. На предлагаемом этапе жизни индивида, с выявленным заболеванием, требуется особая психофизическая подготовка, которая придаст стабилизированный образ жизни человека и укрепление всего организма.

Abstract. The relevance of the chosen topic is due to the fact that the effect of radiation on a person, which transfers radiation energy to the cells of the body, can cause metabolic disorders, infectious complications, leukemia and malignant tumors, radiation infertility, radiation cataracts, radiation burns, radiation sickness and other diseases - the proposed list is non-exhaustive. At the proposed stage of an individual's life with identified learning, special psychophysical training is required, which, with its program, will give a person's lifestyle a stabilized pace and strengthen the entire state of the body.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, скандинавская ходьба, дозированная ходьба, гидрокинезотерапия, кинезотерапия, лечебный массаж, адаптивная физическая культура.
Keywords:.remedial.exercises, pole.walking,.dosed walking, hydrokinesitherapy, kinesitherapy, massotherapy, adaptive physical education.

Всем известная катастрофа на Чернобыльской АЭС, которая произошла 26 апреля 1986 года повлекла значительную потерю лиц, которые проходили военную службу по призыву, но немаловажно то, что она отразилась на здоровье людей.

Во время атомного взрыва на Чернобыльской АЭС радиоактивные вещества выбросились в окружающую среду на сотни километров. Однажды попав в окружающую среду, радиация будет существовать там до тех пор, пока не произойдёт полный распад радиоактивного элемента. Это значит, что радиоактивные элементы могут попасть к нам в организм через атмосферу, продукты питания, выращенные на загрязнённой почве. После попадания в организм радиоактивные элементы накапливаются внутри тела человека и становятся уже внутренним источником облучения организма.

Возбуждение отдельных атомов радиации может привести к перерождению одних веществ в другие, вызвать биохимические сдвиги, генетические нарушения, пораженными могут оказаться белки или жиры, жизненно необходимые для нормальной клеточной деятельности. Радиация воздействует на организм на микроуровне, вызывая повреждения, которые заметны не сразу, а проявляют себя

через долгие годы. Поражение отдельных групп белков, находящихся в клетке, может вызвать рак, а также генетические мутации, передающиеся через несколько поколений, кроме нарушений со стороны эндокринной системы, органов дыхания, пищеварительной системы и т.д.

Вместе с тем, требуется определенная программа, благодаря, которой будет сформировано комфортное обеспечение здоровья населения. При подборке комплекса упражнений для данной категории лиц нужно учитывать, какую дозу получил человек, и в какой области данные подтверждаются соответствующими специалистами. Исходя из этого, специалист в области физического воспитания подберёт грамотный комплекс упражнений. Для лиц, имеющих 3 группу инвалидности, следует брать во внимание лечебную физическую культуру, которая при помощи средств и методов, направлена на лечение заболеваний и повреждений, профилактику их обострений и осложнений, восстановление трудоспособности. Данная самостоятельная область медицины направлена на тонизирование, стимулирование жизненных функций организма. Наиболее благоприятными будут выступать различные упражнения на расслабление (релаксацию). Их используют в целях снятия либо уменьшения утомления (во время проведения занятий), понижения мышечного тонуса (при парезах, параличах, контрактурах и др.). При этом происходит взаимокоординация дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры,

повышение подвижности грудной клетки, ликвидация спаек в плевральной полости, профилактика и удаление застойных явлений в легких, выведение мокроты. Для инвалидов 2 группы наиболее рациональным будет выступать медицинский массаж. Он является эффективным средством для лечения различных заболеваний и повреждений, помогает восстановлению нормальной деятельности всего организма, входит в комплекс лечебных мероприятий, используется для ускорения восстановления работы органов, участков тела при травмах и заболеваниях. Лечение массажем способствует уменьшению срока реабилитации больного при повреждениях разной степени. Под влиянием процедуры быстрее снижаются болевые ощущения, ускоряется образование костной мозоли, рассасываются отеки, улучшается эластичность мышечных волокон, нормализуется обменный процесс, у человека появляется энергия и бодрость. [1,2].

Для инвалидов 1 группы объективным будет составление релаксационной программы в сенсорных условиях, упражнения позволят обучить человека различными методами релаксации для снятия психомышечного напряжения, активировать ослабленные сенсорные функции (зрение, осязание, слух), развить свои ощущения в речи, дополнительно к представленному комплексу упражнений, благоприятно будут выступать занятия в творческой реабилитации, различного рода коррекционные реабилитации. Так же к восстановлению организма будут выступать различного рода

тренажеры для активно-пассивной реабилитации. Наиболее важное место в данной программе занимает адаптивная физкультура, которая предполагает коррекцию нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты.

Наиболее точная программа упражнений составляется медицинским работником, в зависимости от особенностей индивида приравненных к данной категории.

По итогу выполнения всех комплексов упражнений происходит повышение мышечного тонуса, улучшаются показатель координации движений и равновесия, повышается иммунитет, психологическое состояние человека нормализируется, общее состояние организма приобретает стабилизацию и координацию.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для бакалавров/ Э.Н. Вайнер. — М.: Кнорус, 2019. — 345 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Епифанов. — М.:ГЭАТАР, 2016. — 189 с.

Бурмага И.Ю., Слободчикова Т.А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный юридический университет»
г. Екатеринбург, Россия

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АКУПУНКТУРЫ И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Аннотация. В работе представлено пояснение понятия «акупунктура», раскрыты предпосылки зарождения данного направления нетрадиционной медицины. Показано, в чем заключается исключительность данной методики, при лечении каких заболеваний применяется в настоящее время, а также расписан механизм воздействия акупунктуры на организм.
Abstract. The paper provides an explanation of the concept of "acupuncture" and reveals the prerequisites for the emergence of this direction of alternative medicine. It is shown the exclusivity of this technique, the diseases for the treatment of which it is currently used, and the mechanism of the effect of acupuncture on the body.
Ключевые слова: здоровье, акупунктура, рефлексотерапия, терапия чжень-цзю.
Keywords: health, acupuncture, reflexology, zhen-chiu therapy

Актуальность данной темы заключается в том, что акупунктура — исключительный метод воздействия на организм человека через специальные точки, путем их раздражения. В настоящее время разработано множество направлений современной медицины, но акупунктура не теряет своей актуальности и эффективности.

Акупунктура — это такое направление в традиционной китайской медицине, в котором воздействие на организм осуществляется специальными тонкими длинными иглами. Иглы вводятся в определенные точки на теле, которые находятся на меридианах, по которым циркулирует ци («жизненная энергия»).

Акупунктура не единственное название этой процедуры. Она также известна как: иглорефлексотерапия, рефлексотерапия, иглотерапия, иглоукалывание. В Китае используется термин — терапия чжень-цзю (кит. 針灸 — укалывание и прижигание). Тепловое воздействие на точки акупунктуры проводится с помощью глубокого прогревания («прижигания»), с использованием сигарет из высушенной полыни.

Стоит отметить, что акупунктура — метод альтернативной медицины. В некоторых исследованиях эффективность акупунктуры ставится под сомнение, как эффект плацебо. В основе акупунктуры лежит учение об инь и ян, о пяти элементах, о жизненной энергии ци и её движении по меридианам. С 2010 года акупунктуру и игнипунктуру ЮНЕСКО включил в Список нематериального культурного наследия человечества.

Есть предположение, что акупунктура зародилась в Китае. Однако существует много достоверных доказательств, что подобные техники есть и у других народов в Египте, на Тибете, в Непале и Индии.

Но все-таки данный метод лечения получил название китайского, или чжень-цзю терапии, так как наиболее широко был распространен именно там. Древние врачеватели путем проб и ошибок из поколения в поколение передавали накопленный опыт, приумножая и развивая его.

Развитие чжень-цзю терапии в Древнем Китае шло одновременно с другими направлениями китайской медицины. Например, хирургия могла развиваться благодаря активному использованию обезболивающих средств (препараты опия, алкоголь, корень аконита).

В конце III века иглоукалывание покорило Японию, а далее быстро распространился в другие восточные страны, в частности в Корею и в Монголию.

В начале XI века в Китае стали появились первые медицинские школы, готовившие специалистов по чжень-цзю терапии.

В XIII веке первые сведения о лечебном иглоукалывании и прижигании начали проникать в Европу. Интерес европейцев к китайскому методу лечения значительно возрос в XIX веке.

В 1951 году в Пекине был создан Экспериментальный институт по методам чжень-цзю терапии. В настоящее время самые интенсивные исследования по акупунктуре ведутся в Пекине, Шанхае и Ухане.

С конца 1950-х годов акупунктура в Китае используется во всех больницах страны как необходимый дополнительный метод при лечении многих заболеваний.

В России первые сведения об иглоукалывании появились благодаря работам профессора Медико-хирургической академии П.А. Чаруковского. В 1845 году А.А. Татаринов, долгое время работавший в Духовной миссии в Пекине, подробно описал метод иглоукалывания, показания к его применению и получаемые результаты [1, с. 9].

Сегодня иглоукалывание находится на пике своей популярности. Акупунктура широко используется в современной медицине для оказания тонизирующего, успокаивающего, болеутоляющего либо стимулирующего воздействия. Изучение биологически активных точек человеческого тела продолжается и в настоящее время.

Акупунктура в составе комплексной терапии помогает при различных заболеваниях:

1. Под действием акупунктуры активируются специфические антиболевые системы мозга, нормализуется артериальное давление

2. Иглотерапия облегчает и улучшает состояние при аллергическом рините и поллинозе, в том числе сенной лихорадке, депрессиях, повышенном и пониженном давлении, ревматоидном артрите, остеохондрозе, восстановлении после инсультов и

инфарктов, вегетососудистой дистонии, ишемической болезни сердца, варикозе, тромбофлебитах, бронхитах, бронхиальной астме, патологиях легких, заболеваниях мочеполовых органов, запорах, ожирении, сахарном диабете, болезнях щитовидной железы, тугоухости, энурезе, тиках, неврозах и панических атаках, анорексии, заикании, никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостях, с целью косметологической коррекции (безоперационная подтяжка — акупунктурный лифтинг).

3. При болях опорно-двигательного аппарата акупунктура оказывает лечебное свойство, раздражая точки кожи и рецепторы. В ответ на механические или электрические раздражители происходит длительный залп нейронных разрядов, в результате чего подавляется болевая реакция на уровне сегмента поражения или соседнего сегмента.

4. Акупунктура осуществляет корригирующее влияние на центры регуляции функций внутренних органов и систем.

5. Акупунктура способна регулировать эмоциональные реакции и гормональные сдвиги. Благодаря этому методу акупунктуры улучшаются самочувствие, настроение, уменьшаются тревога и уходят депрессивные состояния. Акупунктура способствует улучшает переносимость боли, повышает болевой порог.

6. При бронхиальной астме процедура иглоукалывание улучшает состояние пациентов. Повышается содержание общего

белка и глобулинов, активизирует ферментный обмен, в результате улучшаются показатели детоксикации организма.

7. Акупунктура хорошо сочетается с фармакологическими препаратами, в том числе и болеутоляющими, оптимально дополняет действие нестероидных противовоспалительных.

8. Акупунктура способна останавливать кровотечения. Для этого на некотором расстоянии от истекающей кровью артерии вводят в тело иглу в вертикальном направлении; затем её подводят под артерию и на том же расстоянии с другой её стороны выводят иголку наружу. Таким образом сосуд прижимается иглой к мышцам и кровотечение прекращается.

На сегодняшний день существует множество методик и методов лечения, в основу которых легла акупунктура:

Аурикулопунктура — лечение посредством укалывания в точки ушной раковины (эр-чженьляо).

Бауншентизм – одна из разновидностей акупунктуры. Состоит в следующем: с помощью специального инструмента производится укол кожи множеством иголок одновременно, а затем это место смазывается раздражающим средством (например, маслами).

Электроакупунктура — применение иглоукалывания в сочетании с электротоками. Такое сочетание в некоторых случаях значительно усиливает методы обычного иглоукалывания. В тело вводят две иглы, и между ними пропускают ток.

Рефлексология — близкий «родственник» акупунктуры. Несмотря на то, что она кажется более приемлемой для Запада вариацией техники энергетического балансирования, её корни глубоко уходят в почву спиритизма.

Таким образом, акупунктура не случайно признана во всем мире, хотя не признана официальной доказательной медициной, ее эффективность очень высока в лечении самых различных болезней. Смелое утверждение, о том, что с ее помощью можно вылечить практически все, вполне оправданно.

Список литературы

1. Ольшевская Н. Кисть и стопа: лечение по энергетическим точкам. Секреты красоты и здоровья. Су-джок / Н. Ольшевская. — Издательство АСТ, 2009. — 340 с.

Малёнкина Е.А., Рямова К.А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный юридический университет»
г. Екатеринбург, Россия

Лапина О.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный экономический университет»
г. Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация. В работе рассматриваются особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Влияние психологического фактора на деятельность сотрудников. Разграничение боевых искусств и самообороны, используемой сотрудниками органов внутренних дел, а также виды боевых приемов борьбы.
Abstract. The paper considers the features of physical training of employees of the internal affairs bodies. The influence of the psychological factor on the activities of employees. The distinction between martial arts and self-defense used by employees of the internal affairs bodies, as well as the types of combat techniques of fighting.
Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники органов внутренних дел, самооборона, боевые приемы борьбы, психологический фактор.
Keywords: physical training, employees of internal affairs bodies, self-defense, combat techniques of struggle, psychological factor.

Деятельность органов внутренних дел направлена на защиту прав и свобод человека и гражданина, а также на обеспечение

общественного порядка и общественной безопасности, предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений. Бывает, что выполнение данных оперативно-служебных задач непосредственно связанно с применением физической силы, которая регламентирована Федеральным законом «О полиции» от 07.02.2011 N 3-ФЗ, закрепляющим основания применения физической силы сотрудниками полиции. Исходя из содержания статьи 20 данного ФЗ, физическая сила используется:

1. для пресечения преступлений и административных правонарушений;

2. для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3. для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Сотрудникам органов внутренних дел все чаще приходится встречаться с различными ситуациями, в которых первостепенное значение имеют навыки применения боевых приемов борьбы, направленные на предотвращение и пресечение различных противоправных действий и правонарушений путем использования физической силы. Без наличия профессионально значимых двигательных навыков сотруднику полиции будет практически

невозможно выполнить оперативно-служебные задачи. Описание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел закреплено в Приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В данной статье хотелось бы рассмотреть именно боевые приемы борьбы как разновидность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Для успешного осуществления оперативно-служебной деятельности необходимо развитие выносливости, силы, скорости, гибкости и координации. Именно развитие этих качеств позволит грамотно и профессионально применять не только боевые приемы борьбы, но и другие виды физической деятельности, применяемые сотрудниками органов внутренних дел. В Приказе МВД России № 450 закреплено несколько видов обязательной физической подготовки, которые направлены на развитие физических качеств сотрудников, а именно:

1. Прикладная гимнастика и атлетическая направлена на развитие силы, ловкости, выносливости, воспитания смелости и решительности.

2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение проводится с целью развития быстроты, скоростно-силовых качеств и опять же выносливости.

3. Преодоление препятствий необходимо для развития выносливости, ловкости, быстроты, силы, формирование и совершенствование у сотрудников навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий.

4. Лыжная подготовка необходима для развития выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма, формирование и совершенствование двигательных навыков в передвижении на лыжах.

5. Плавание формирует навыки в плавании, развитие общей выносливости и закаливание организма.

6. Боевые приемы борьбы изучаются с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Боевые приёмы борьбы для сотрудников полиции – являются необходимой базой для изучения в образовательных учреждениях, так как сотрудники правоохранительных органов порой вынуждены оказывать сопротивление и защиту. При изучении данных приемов рассматривается не только противодействие преступным силам на физическом, но также и на психологическом уровнях. Касаемо психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел, хочется отметить, что она является одним из ведущих направлений работы и совершенствования их деятельности. Так, главной целью психологической подготовки сотрудников является формирование у

них готовности при необходимости действовать профессионально, четко, быстро в любых условиях их деятельности. Касаемо приемов рукопашного боя, они преподаются в рамках физической подготовки. Необходимой частью самообороны являются базовые приемы, изучение которых невозможно без проведения спаррингов, но для того, чтобы приступить к ним, необходимо обладать полной теоретической, технической, физической и психологической подготовленностью.

Необходимо различать самооборону и боевые искусства. Самооборона есть действия, за счет которых человек сможет обеспечить защиту жизни кого-либо или защиту имущества от преступной деятельности. Боевые искусства – различные системы единоборств и самозащиты, развитые главным образом как средства ведения рукопашного поединка, рассматриваемые как спортивные дисциплины, в рамках которых, также изучаются базовые приемы. Боевые искусства требуют соблюдения правил, которые соперники обязаны выполнять, во время тренировочного боя, условия которого создаются намерено. Самооборона же необходима в ситуациях, когда окружающее пространство не подготовлено и возможности подготовиться к бою и оценить соперника не представляется возможным. Приемы борьбы, которым обучают сотрудников правоохранительных органов, направлены на быстрое реагирование и предотвращение преступных действий

Выделяют три категории боя:

1. Ограниченный бой. Такой бой применяется при необходимости одной стороны сдерживать нападение другой.

2. Уличный бой. Бой, при реализации которого нет смертельной опасности для обеих сторон.

3. Тотальный бой. Применяется при наличии опасности для жизни и здоровья. Нет ограничений, есть возможность и право на использования оружия.

Базовые приёмы борьбы изучаются в рамках ограниченного боя. При ограниченном бое запрещено использовать всю доступную силу, так как главной целью является нейтрализация противника путем контроля или обезвреживания преступника. Контроль в рамках самообороны может быть удушающим и болевым. Удушающий контроль совершается пережатия сонной артерии либо давления на трахею ладонями, кулаком, предплечьем и любым другим подходящим предметом. Болевой контроль также потребует обездвиженности противника. В этом случае необходимо воздействовать на суставы и сухожилия. Основным приемом контроля является загиб руки за спину. Выделяют несколько видов:

1. загиб руки за спину сзади;
2. загиб руки за спину рывком;
3. загиб руки за спину нырком;
4. загиб руки за спину скручиванием внутрь;
5. загиб руки за спину дожимом кисти;
6. загиб руки за спину «замком».

Что касаемо обезвреживания нападающего, то в этом случае используются удары также в рамках ограниченного боя:

1. Удары ногами. Совершаются в области подъёма стопы, голени, паха.

2. Удары коленом. Главной задачей является любая близкая область, а также лицо.

3. Удары руками спереди и сзади. Необходимо наносить в область солнечного сплетения и внутренних органов, сзади можно бить в затылок.

4. Удары локтями. Лучше всего работают, если ударить в верхнюю часть живота и солнечное сплетение.

Еще обезвреживание противника может осуществляться броском при нападении. Выделяют несколько видов:

1. бросок через бедро;

2. бросок через спину;

3. бросок захватом ног сзади;

4. бросок захватом ног спереди. Также, немаловажное значение играет защита от ударов, она может производиться: руками, ногами, или иным подручным предметом. Защита выполняется за счет своевременного перемещения с линии атаки путем увеличения или сокращения дистанции; отбивов, то есть отведения атакующей конечности в сторону; уклонов, то есть своевременное уклонение туловища с линии атаки; а также защита нырком, состоящая в

движении вперед навстречу удару при этом уклоняясь туловищем вниз или в сторону.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что физическая подготовка является неотъемлемой частью развития и совершенствования сотрудников органов внутренних дел. Основной целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач, правильному и своевременному применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий нарушителей правопорядка.

Список литературы

1. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 N 3-ФЗ.
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. «Боевая подготовка — важнейший элемент в профессиональной деятельности сотрудников ОВД» Е.А. Никоноров, кандидат юридических наук, майор милиции, докторант ФПН и НПК Московского университета МВД России.
4. «Содержательные аспекты освоения тактики выполнения боевых приемов борьбы» Пужаев В.В., Чехранов Ю.В., Дементьев В.Л.
5. «Физическая подготовка как одна из составляющих компонентов в профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел» кандидат социологических наук (Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина) А.Л. Славко.

6. [https://samsebevoin.ru/samooborona/boevye-priemy-borby-dlya-sotrudnikov-politsii.html]
7. [https://e-notabene.ru/pm/article_16098.html].

Васильева И.Г., Галашевская Т.А., Кольцова О.Г.
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»,
г. Санкт-Петербург, Россия

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Аннотация. В работе представлены аспекты адаптивной физической культуры, её функции, виды, а также принципы, которых должен придерживаться преподаватель на занятиях адаптивной физической культурой.
Abstract. The paper presents the concept of adaptive physical culture, its functions, types, as well as the principles that a teacher should adhere to when practicing adaptive physical culture.
Ключевые слова: адаптация, реабилитация, принципы, развитие, коррекция.
Keywords: adaptation, rehabilitation, principles, development, correction.

Адаптивная физическая культура в ВУЗе представляет один из видов физической культуры, ориентированный на исправление физических и психофизических нарушений. АФК содержит комплекс мер спортивного и оздоровительного характера, направленный на восстановление и адаптацию к естественной социальной среде студентов с ограниченными возможностями, форсирование психологических преград, затрудняющих ощущение полноценного существования [1, с. 210].

Адаптивная физическая культура в высшем учебном заведении – один из самых сложных видов физической культуры, так

как требует индивидуального подхода к каждому студенту. Требует более серьезной теоретической подготовки преподавателя-специалиста по АФК. Кроме базовых знаний по педагогике, анатомии, физиологии, теории и методике физической культуры необходимы знания по медицине и реабилитации людей с ограниченными возможностями. Работа с данной категорией студентов предполагает использование специального оборудования. Возможно, могут потребоваться дополнительные помещения, приспособленные для определенных занятий. Необходим контроль со стороны медицинских работников.

Функций адаптивной физической культуры в ВУЗе много, их можно выделить две основные группы, первая из которых является набором педагогических функций (воспитание, развитие, выработка навыков и теоретических знаний, коррекция); вторая же группа представляет собой сопутствующую первой и касается социализации. В ее формировании играют главную роль не физические упражнения, а совместная деятельность социальных институтов (соцзащита, медико-психологические организации).

Успешный результат зависит от грамотно составленной программы, основой которой служат принципы адаптивной физической культуры.

Следует выделить следующие принципы адаптивной физической культуры в ВУЗе:

- Социальные.

1. Гуманистической направленности;
2. Постоянство преподавательского процесса;
3. Социализации;
4. Общность с другими видами образования;
5. Главенствующей роли микросоциума.

- Общеметодические.

1. Научности;
2. Активности и сознательности;
3. Наглядности;
4. Доступности;
5. Принцип планомерности;
6. Принцип стабильности.

- Специально-методические.

1. Диагностирования;
2. Индивидуального подхода;
3. Постоянно коррекции педагогического процесса;
4. Оптимизации воздействия.

Используя данные принципы физической культуры в ВУЗе, преподаватель может конструировать и реализовывать занятия АФК, используя также разные виды физической адаптации в ВУЗе. Всего их было выделено 4 [3, с. 74]:

1. Адаптивное физическое воспитание (направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями комплекса специальных знаний);

2. адаптивный спорт (направлено на формирование высокого спортивного мастерства);

3. Адаптивная физическая реабилитация (направлено на восстановление у инвалидов утраченных или нарушенных возможностей);

4. Адаптивная двигательная рекреация (направлена на активизацию физических сил) [3, с. 74].

Помимо принципов и видов физической адаптации в ВУЗе, при разработке и реализации практики физической культуры в ВУЗе преподаватель должен всегда держать в уме задачи физической реабилитации, так как адаптивная физкультура ограничивается не только комплексами физических упражнениями — ее цели не останавливаются на физических достижениях. Ко всему прочему, достижение физиологических и поведенческих целей влияет на психологическую составляющую терапии, то есть на психологическое состояние человека с физиологическими дефектами и ограничениями. Это происходит из-за связи между физическим отображением отличий таких людей от тех, кто не имеет тех или иных ограничений. Получается, что при составлении плана упражнений и прогресса, необходимо брать во внимание цели, которые хотелось бы достичь по истечению курса.

Цели АФК:

1. Подготовка к полновесной, наполненной смыслом жизнедеятельности;

2. Улучшение качества жизни, насыщение ее новым содержанием;

3. Коррекция и улучшение морального и функционального состояния студента с ограниченными возможностями, повышение его психологической и физической работоспособности, тем самым способствуя лучшей адаптации, приспособленности к жизни в реальном, не в «параллельном» мире.

Соблюдая принципы и учитывая цели и задачи адаптивной физической культуры в ВУЗе, преподаватель использует следующие виды двигательной активности:

1. ЛФК, самомассаж, лечебный массаж, дозированная кардионагрузка, некоторые виды занятий в воде;

2. Миостимуляция, иммунотерапия;

3. Физические методы лечения, которые рекомендует лечащий врач, восстанавливающие функции организма;

4. Психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка;

5. Аудиовизуальная стимуляция (музыка, цвет);

6. Вовлечения студентов с ограниченными возможностями в организацию спортивных мероприятий (судейство, помощь при организации соревнований);

7. Самоконтроль (ведение дневника самоконтроля, самоконтроль при выполнении физических упражнений);

8. Организация и стимулирования учебной деятельности.

Заключение. Адаптивная физическая культура в высшем учебном заведении относительно новый, но очень важный вид педагогической деятельности. В этой области сразу сложно добиться успеха, так как процесс этот длительный, связанный с многочисленными сложностями. Требуется огромное количество времени, знаний и усилий, чтобы изменить физическое состояние и заинтересовать студента. Однако, когда преподаватель физической культуры в ВУЗе находит подход к каждому студенту, используя теоретическую основу, подбирает и корректирует задания, тогда этот вид деятельности приносит наилучшие результаты, которые сложно переоценить. В конечном счёте АФК может открыть новые горизонты для человека с ограниченными возможностями.

Список литературы

1. Кастюнин, С.А. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура / С.А. Кастюнин. — М.: Флинта, 2017. — 210 с.
2. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. — М.: Владос-Пресс, 2017. — 28 с.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. — М.: Флинта, Наука, 2017. — 74 с.
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. — 568 с.

Васильева И.Г., Галашевская Т.А., Кольцова О.Г.
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»,
г. Санкт-Петербург, Россия

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Аннотация. В работе представлены варианты и комплексы физических упражнений, позволяющих поддержать и укрепить здоровье, находясь дома в режиме самоизоляции и не прибегая к сложному оборудованию.
Abstract. The paper presents options and complexes of physical exercises that allow you to maintain and strengthen your health while at home in self-isolation mode, without resorting to complex equipment.
Ключевые слова: физическая культура, упражнения, здоровье, изоляция.
Keywords: physicaleducation, exercise, health, isolation.

До настоящего времени Европейский регион Всемирной организации здравоохранения подтверждает новые случаи коронавирусной инфекции COVID-19 и вводит ограничения и запреты, которые усложняют проведение занятий по физической культуре в высших учебных заведениях. Такая ситуация диктует нам необходимость находить новые пути организации процесса физического воспитания студентов.

Карантинный режим, вне всяких сомнений, ухудшает физическое состояние студентов и, как следствие, негативно влияет

на психологическое самочувствие. Пребывание в карантинном режиме – это дополнительный стресс, который ставит под угрозу психосоматическое здоровье. В этот период на помощь приходят занятия физической культурой в домашних условиях.

Двигательная активность помогает бороться с гиподинамией. Всемирная организация здравоохранения создала методические рекомендации для проведения занятий по физической подготовке в ограниченных условиях домашней изоляции.

Предполагается проведение занятий низкой и средней интенсивности два-три раза в неделю (75–150 мин.) или небольшие комплексы ежедневно.

Кафедрой физической культуры были разработаны программы на период пандемии, включающие ряд комплексов на развитие различных двигательных качеств и навыков, а также составлены тесты для приобретения студентами дополнительных знаний в области физического воспитания.

Приведем пример одного из комплексов упражнений для развития силовых способностей:

Для реализации занятия не требуется ни специальное оборудование, ни дополнительные помещения. Потребуется свободное место (2 кв. м.), в качестве утяжелителей можно использовать подручные бытовые средства (пластиковые бутылки с водой), ритмичная музыка и желание привести свою форму в порядок. При этом обязательно нужно наблюдать за своим

самочувствием и контролировать свое состояние до занятия и после него. Рекомендуется вести дневник самоконтроля.

Занятие желательно начать с посильной кардио - разминки. Это может быть ходьба на месте, аэробные базовые шаги или танцевальные движения. При хорошей физической подготовке можно добавить к комплексу бег и прыжки на скакалке. Разминку рекомендуется проводить в течение 5–8 минут. Далее следует подготовить суставы, связки и системы к предстоящей нагрузке. Для этого необходимо выполнить ряд разминочных движений, начиная с мышц шеи и заканчивая стопами.

Первое упражнение — выпады назад и вперед. 15 повторений на каждую ногу, темп средний. Время отдыха одна минута.

Второе упражнение — полуприседания с переходом на глубокие приседания с выпрыгиванием. 15 повторений темп средний, дыхание равномерное. Время отдыха одна минута.

Третье упражнение — выпады в сторону (чередуя право и лево), руки за головой. 15 повторений. Темп медленный, дыхание глубокое. Время отдыха одна минута.

Четвертое упражнение — сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 15 повторений, темп средний. Время отдыха одна минута.

Пятое упражнение — боковая планка. Удержание статического положения 30 секунд. По три повторения на каждом боку. Дыхание равномерное. Время отдыха 30 секунд.

Шестое упражнение — горизонтальная планка. Удержание статического положения 40 секунд. 3 повторения. Дыхание медленное. Время отдыха 30 секунд.

Седьмое упражнение — и.п. лежа на боку, отведение и удержание двух ног в статическом положении 60 секунд 3 повторения на каждом боку. Дыхание медленное. Время отдыха 40 секунд.

Восьмое упражнение — и.п. лежа на спине. Поочередное поднимание и опускание прямых ног в течение 30 секунд, без касания ногами пола. 3 повторения. Темп быстрый. Дыхание равномерное. Время отдыха одна минута.

Девятое упражнение — и.п. лежа на спине. Упражнение «велосипед». Выполнять 30 секунд. Темп быстрый. Дыхание равномерное Время отдыха одна минута.

Десятое упражнение — и.п. лежа на животе. Одновременный, разноименный подъем руки и ноги с удержание статического положения по 5 секунд. Время выполнения упражнения 30 секунд. 4 повторения. Темп медленный. Дыхание равномерное. Время отдыха 40 секунд.

Одиннадцатое упражнение — и.п. лежа на животе. Одновременный подъем рук и ног с удержанием статического положения по 5 секунд. Упражнение выполнять 30 секунд 3 повторения. Темп медленный. Дыхание равномерное. Время отдыха 40 секунд.

Двенадцатое упражнение — и.п. лежа на животе. Имитация плавания (брасс). Время выполнения упражнения 30 секунд 3 повторения. Темп быстрый. Дыхание равномерное. Время отдыха 40 секунд.

Тринадцатое упражнение — сгибание и разгибание рук из положения сидя на краю стула (обратные отжимания) 15 повторений. Темп средний. Дыхание равномерное. Время отдыха 40 секунд.

Четырнадцатое упражнение — Скручивания из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе на краю стула. Время выполнения упражнения 30 секунд. 3 повторения. Темп медленный. Дыхание равномерное. Время отдыха 40 секунд.

Пятнадцатое упражнение — Одновременное скручивание. Время выполнения упражнения 30 секунд 3 повторения. Темп быстрый. Дыхание равномерное. Время отдыха одна минута.

Завершить занятие можно с помощью восстанавливающих упражнений на дыхание.

Менять нагрузку можно с помощью:

- увеличения или уменьшения числа подходов и повторений;
- увеличением или уменьшением темпа движений;
- увеличением или уменьшением амплитуды движений;
- увеличивая или уменьшая время отдыха;
- добавляя отягощения;
- используя мощность мышечной работы (максимальная или умеренная);

- увеличивая или уменьшая рычаг движения.

Нужно стараться сокращать время, проводимое в положении сидя, и по возможности нужно чередовать положение сидя, стоя, лежа. В идеале после каждых 30 минут учебы хорошо делать пару упражнений или две минуты ходьбы.

Важно помнить и про правильный режим сна и отдыха, про правильное питание и про достаточное потребление воды. Всемирная организация здравоохранения рекомендует пить воду вместо газированных, сахаросодержащих напитков. Необходимо исключить из рациона питания алкогольные напитки. Увеличить потребление сложных углеводов и снизить потребление простых углеводов, а также соли и сахара. Отдавать предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

А также стоит предпочитать продукты, усиливающие иммунитет и обладающие противовоспалительными свойствами. Необходимо исключать все вредные привычки.

Заключение. Время вносит свои коррективы в нашу работу. Конечно, занятия в режиме «онлайн» не могут полноценно заменить урок в спортивном зале. Однако, есть некоторые плюсы и в таких тренировках. Студенты были сориентированы на самостоятельную работу, им пришлось разобраться во многих методических вопросах. Разработанные комплексы упражнений можно было выполнять неоднократно и в любое удобное время. А то, что студенты

соскучились по спортивным мероприятиям показали первые же соревнования по волейболу с рекордным количеством участников.

Список литературы

1. Санжаровская Е.А. В лучшей форме — на карантине, самые эффективные тренировки и питание в условиях домашней изоляции. — М.: ЛитРес, 2020. — 6 с.
2. https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine
3. Манн Т. Секреты лаборатории питания. — М.: Альпина Паблишер, 2017. — 18 с.

Сиваков Д.В.
Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

РАЗВИТИЕ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ЛЫЖНИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Анализ результатов исследования показал, что по цветовой энергетической готовности определяется успешность показателей готовности к устойчивым и стабильным результатам. Обоснован поиск новых, нетрадиционных, энергетических подходов и внедрение в систему тренировочной и соревновательной деятельности лыжников, что позволит видеть эффективность применяемой методики подготовки и исключать профессиональные ошибки в прогнозировании соревновательной деятельности в развитии не только энергосистемы, но и функциональной системы.
Abstract. The analysis of the results of the study showed that the success of the indicators of readiness for sustainable and stable results is determined by the color of energy readiness. The search for new, non-traditional, energy approaches and the introduction of training and competitive activities of skiers into the system is justified, which will allow us to see the effectiveness of the applied training methods and exclude professional errors in predicting competitive activities in the development of not only the power system, but also the functional system.
Ключевые слова: энергетическая эффективность, энергетический подход, соревновательная деятельность, лыжник, спортивный результат.
Keywords: energy efficiency, energy approach, competitive activity, skier, sports result.

По функциональной и цветовой энергетической готовности определяется успешность показателей готовности к устойчивым и стабильным результатам. Поиск новых, нетрадиционных, энергетических подходов и внедрение в систему тренировочной и соревновательной деятельности лыжников позволит видеть эффективность применяемой методики подготовки и исключать профессиональные ошибки в прогнозировании соревновательной деятельности в развитии не только цветовой энергосистемы, но и функциональной системы.

В соревновательной деятельности, чтобы иметь высокий спортивный результат необходимо исключать тактические, психологические, энергетические и функциональные ошибки при комплектовании лыжной марафонской команды. В этом случае следует при комплектовании мужеской команды на олимпийских играх исключать титулованных лыжников, если они не готовы к выполнению соревновательной деятельности, где определяющим компонентом является высокий уровень энергетического состояния лыжников. Биоэнергетическое состояние лыжников в соревновательной деятельности определяется квантовым методом оценки энергетического и функционального состояния лыжников и для каждого индивидуально устанавливается энергетическое состояние и осуществляется точечный прогноз соревновательной деятельности.

Цель исследования: изучение энергетических возможностей в повышении эффективности соревновательной деятельности лыжников.

Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, констатирующий эксперимент, анализ и обобщение информации, метод математической статистики. В исследовании применяли метод квантовой оценки энергетического и функционального состояния лыжников национальной команды России. Квантовый метод — это контактное измерение биоэнергосистемы лыжников, применяемое для диагностики, оценки восстановления функционального состояния во время и после игровой учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. У лыжников определялось выступление в соревновательной деятельности: функциональное состояние, восстановительный процесс, цветовой энергетический уровень в соревновательной деятельности.

При этом имеет значение расстояния между квантовым методом лыжной командой в процессе восстановления цветовой энергосистемы и функционального состояния [3, 8]. Цветовая энергосистема команд оценивалась в баллах от 1 до 10.

Результаты исследования и их обсуждение. Из информационных энергетических форм энергосистемы лыжников определили четыре уровня: низкий — горизонтальный квадрат с зелено-красной энергией; средний — вертикальный квадрат с желто-

красной энергией; высокий — вертикальный квадрат с содержанием красной; светло-красной, зелено-красной, красно-зеленой цветовой энергии; и наивысший — эллипсоидная окружность с содержанием красной, светло-красной, зелено-красной, красно-зеленой цветовой энергии. У лыжников команды России наивысшую энергосистему не выявили, а выявили только высокий, средний уровень энергосистемы.

После десятикилометровой дистанции на пятьдесят километров у А. Большунова энергосистема изменилась: 6,3 балла красной и 3,7 балла светло-красной энергии, у А. Червонкина энергосистема — 4,9 баллов красной и 5,1 балла зеленой энергии, у А. Ларькова энергосистема показала 6, 8 баллов красной и 3,2 баллов светло-красной энергии. У Д. Спицова энергосистема состояла из 5,6 баллов красной и 4,4 баллов зеленой энергии. У лыжников России определяется оптимальный уровень энергетического и функционального состояния индивидуально на пятьдесят километров.

Энергетическое состояние лыжников указывает на отсутствие переутомления, что позволяет успешно преодолеть десятикилометровый отрезок дистанции с незначительным отставанием от лидера. Явное утомление определено на пятьдесят километров у А. Червонкина: 5,1 балла зеленой и у Д. Спицова 4,4 балла зеленой энергии, что связано с процессом напряженного врабатывания сердечно-сосудистой и функциональной системы.

У лыжников России на пятьдесят километров после двадцати километров определена энергосистема: А. Большунов: 10,0 баллов светло-красной энергии, у А. Червонкин — 3,2 баллов красной и 6,8 баллов темно-красной энергии, у А. Ларькова — 9,0 баллов красной и 1,0 балл зеленой энергии, у Д. Спицова 1,1 балла зеленой и 8,9 баллов темно-красной энергии. Д. Спицов находился во время гонки в состоянии явного утомления функциональной системы.

У лыжников наивысшую энергосистему не выявили, а выявили высокий, средний уровень энергосистемы. Наивысший уровень энергосистемы у лыжников характеризует — эллипсоидная окружность с содержанием красной цветовой энергии, определяющий функциональное состояние в условиях соревновательной деятельности.

Выводы

1. У лыжников команды России наивысшую энергосистему не выявили, а выявили высокий, средний уровень энергосистемы. Наивысший уровень энергосистемы у лыжников составляет – эллипсоидная окружность с содержанием красной, светло-красной, красно-зеленой цветовой энергии. У лыжников определяется уровень энергетического и функционального состояния индивидуально на пятьдесят километров.

2. В работе изучен поиск нетрадиционных, энергетических подходов в тренировочной и соревновательной деятельности лыжников. В соревновательной деятельности, чтобы

иметь высокий спортивный результат необходимо исключать тактические, психологические, энергетические и функциональные ошибки при комплектовании состава лыжной марафонской команды. Следует исключать титулованных лыжников, на день соревнования, если они не готовы к выполнению соревновательной деятельности по энергетическому состоянию лыжников.

Список литературы

1. Белеусова Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 12. — С. 60–62.
2. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры [Монография]: Челябинск: ЧГПУ, 1998. — 149с.
3. Волков В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. — С. 31–32.
4. Сиваков, В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. — С. 28–30.
5. Сиваков, В.И. Подвижные игры как средство оптимизации психических свойств и состояний девочек 10–11 лет на уроках физической культуры [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2002. № 10. — С.14–17.
6. Сиваков, В.И. Проявление психической напряженности у лыжниц в различных фазах биологического цикла [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. — С.32–34.
7. Сиваков, В.И. Сиваков, Д.В. Хронобиологические факторы, влияющие на соревновательную деятельность биатлонистов

[Журнал]: Теория и практика физической культуры. № 12. 2005. — С. 28–30.
8. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Монография]: Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. — 164 с.
9. Михеев А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 2. — С. 21–22
10. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2001. № 3. — С. 6–8.
11. Сиваков, В.И., Сиваков Д.В. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 10. — С. 2–7.
12. Сиваков В.И., Сивакова М.Ю. Взаимосвязь между внешним природным фактором и психоэмоциональным состоянием спортсменок в соревновательной деятельности [Журнал]: Мир психологии. — 2009. — № 2. — С. 194–199.
13. Сиваков В.И., Сиваков Д.В. Управление психофизиологической нагрузкой [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2009. № 8. — С.51–53.
14. Сиваков В.И. О влиянии атмосферного давления на психофизиологические процессы школьников [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2010. № 7. — С.51–52.
15. Сиваков В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнованиях [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 9. — С. 66–69.
16. Сиваков В.И. Сиваков Д.В. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности [Журнал]: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. — С.63–65.

17. Сиваков, В. И., Сиваков Д. В., Сиваков В. В. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — №12 (142). — 2016. — С. 116–119.
18. Сиваков, В. И. Сибагатуллин А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 2 (144). — 2017. — С. 234–237.
19. Сиваков В.И., Айткулов С.А., Черкасов И.Ф. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 78–82.
20. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 6. — С. 62–64.
21. Сиваков В.И. Сравнение энергосистем элитных биатлонистов в соревновательной деятельности на этапе Кубка мира [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 10. — С. 40–41.
22. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне» [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 10. — С. 63–64.

Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Шейкова М.И.
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Донбасская юридическая академия",
г. Донецк, Донецкая Народная Республика

ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФОРМИРОВАНИИ МОРАЛЬНО – ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ДОНБАССКОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ

Аннотация. Статья посвящена спортивно- массовой деятельности студентов Донбасской юридической академии. В статье рассматриваются спортивно- массовые мероприятия направленные на пропаганду здорового образа жизни и формирование морально-волевых качеств студентов.
Abstract. The article is devoted to sports - mass activities of students of the Donbass Law Academy. The article discusses sports- mass events aimed at promoting a healthy lifestyle and the formation of moral and volitional qualities of students.
Ключевые слова: спортивно- массовая деятельность, управление, пропаганда, здоровый образ жизни, морально- волевые качества.
Keywords: sports- mass activity, management, propaganda, healthy lifestyle, moral and volitional qualities.

Современная система образования постоянно меняется, совершенствуются учебные программы, внедряются новые технологии, соответственно, повышаются требования к обучающимся в наибольшей эффективности усвоения знаний, которые непосредственно зависят от уровня физического и

психофизического здоровья. Существенным условием поддержания здоровья, духовно — нравственного развития, умственной и физической работоспособности является непосредственно физическая культура и спорт.

Спортивно- массовая деятельность образовательного учреждения, является одним из актуальных направлений, которое ориентировано на развитие психических, физических, личностных и социальных потребностей, формирование ценностей здорового образа жизни обучающихся посредством использования психолого-педагогических методов и форм физической культуры и спорта.

Управление спортивно-массовой деятельностью (СМД) в Донбасской юридической академии (ДЮА), включает в себя четыре аспекта (рис.1)

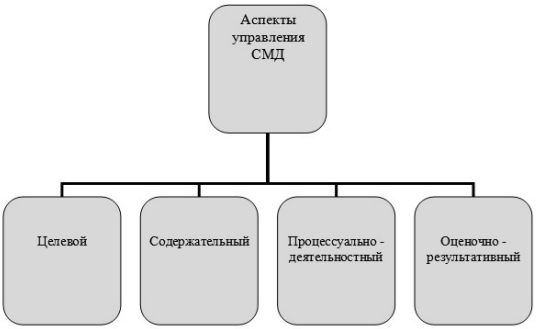


Рис. 1. Аспекты управления спортивно – массовой деятельностью

Эти аспекты позволяют реализовывать функцию управления спортивно-деятельностью в ДЮА, определять цели и задачи,

средства, формы, методы и содержание, распределение обязанностей между субъектами управления для выполнения фактической работы и основных аспектов пропаганды здорового образа жизни и контролировать фактическое достижение результата.

Для того что бы решать задачи спортивно-массовой деятельности, которые тесно связаны с вопросами психологической и психофизической подготовки обучающихся, необходимо:

- Создавать благоприятные условия для привлечения обучающихся к занятиям спортом;
- Повышать духовную, нравственную и физическую культуру будущих специалистов с активной жизненной позицией;
- Пропагандировать здоровый образ жизни;
- Выявлять лучших спортсменов для комплектации сборных команд ДЮА по видам спорта.

Эти задачи, как и их объем и взаимообусловленность трансформируются в зависимости от этапа подготовки, уровня развития физических и психических качеств студентов, от динамических особенностей предстоящего этапа профессиональной подготовки. Без акцента на эти положения, усилиями только одной физической подготовкой качественного результата психической и психофизической готовности студента, соответствующего этапу обучения не представляется возможным [1].

Для достижения цели морально-волевой подготовки в учебном процессе по физической культуре необходимо*:* приучать

занимающихся к обязательному выполнению учебной программы и соревновательных установок на беспрерывной основе; регулярно повышать в занятиях условия дополнительных трудностей; широко использовать соревновательный метод и создание в процессе обучения атмосферы высокой конкуренции.

Спортивно-массовые мероприятия в ДЮА объединяют большое количество участников, в них принимают участие представители различных видов спорта, разного уровня подготовки, что повышает популярность предмета «Физическая культура», «Прикладная физическая культура». Для этого каждый месяц в течение учебного года, в Донбасской юридической академии поводятся спортивные соревнования между сборными командами факультетов по разным видам спорта (табл.1).

Таблица 1

План по спортивно-массовой работе Донбасской юридической академии на учебный год.

№	Перечень мероприятий	Срок выполнения
1.	Организация и проведение спортивного праздника, посвященного Дню туризма	Сентябрь
2.	Организация и проведение Чемпионата ДЮА по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, посвященного годовщине создания Донбасской юридической академии.	Октябрь
3.	Организация и проведение Чемпионата ДЮА по гирям, посвященного годовщине создания Донбасской юридической академии.	Ноябрь

4.	Организация и проведение Чемпионата ДЮА по шахматам, посвященного годовщине создания Донбасской юридической академии.	Декабрь
5.	Организация и проведение спортивного праздника, посвященного Дню защитника Отечества	Февраль
6.	Чемпионат ДЮА по дартсу.	Март
7.	Чемпионат ДЮА по настольному теннису.	Апрель
8.	Участие в городских, республиканских и международных соревнованиях по видам спорта	Согласно положениям спортивных мероприятий и приглашениям на соревнования.

Проведение спортивно-массовых мероприятий способствует развитию видов спорта, таких как шахматы, гиревой спорт, туризм, которые не входят в учебную программу. Конечно, особой популярностью пользуются соревнования по туризму, который проходят среди сборных команд первокурсников и посвящены Всемирному дню туризма. В программу соревнований входят такие испытания как: установка палатки, разжигание костра, разнообразные эстафеты, творческий конкурс, приготовление пищи на костре.

Кроме того, сборные команды ДЮА ежегодно принимают участие в Республиканских студенческих соревнованиях по разным видам спорта, где показывают высокие результаты. Чувство патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж факультета и ВУЗа являются мощной мотивацией для регулярных тренировок и победы на больших соревнованиях. Все это, в свою очередь, стимулирует обучающихся

к воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

Физические упражнения, которые используются спортивно-массовых мероприятиях, как и приемы и методы других разделов профессиональной подготовки, содействуют пропаганде здорового образа жизни, формированию и совершенствованию морально-волевых качеств обучающихся. Необходимые методические приемы должны использоваться в единстве, систематически и в соответствии с поставленными определенными задачами психологической, физической и психофизической подготовки, что будет содействовать совершенствованию подготовки будущего специалиста.

Проведение физкультурно-массовых мероприятий на постоянной основе благоприятствует формированию повышенной мотивации обучающихся к физической культуре и спорту, повышению резервов здоровья, устранению дефицита двигательной активности.

Список литературы

1. Ушаков А.В. Методы структурно-функциональной диагностики психофизического состояния студентов в процессе прикладной физической подготовки (учебное пособие) /А.В. Ушаков, Н.И. Фалькова. — ДЮА, 2018. — 119 с.

Градобоев М.Е.
Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

БИОЭНЕРГЕТИКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Результаты исследования показали, что хоккеисты хоккейных команд имеют различную цветовую биоэнергосистему, форму, содержание и, соответственно различный игровой результат будет иметь хоккейный матч. Функциональная работоспособность хоккейной команды зависит не только от содержания, но и от формы цветовой биоэнергосистемы, которая определяет потенциальные возможности хоккейной команды. В настоящее время динамично развивается биоэнергетика в спорте высших достижений

Abstract. The results of the study showed that hockey players of hockey teams have a different color bioenergosystem, shape, content, and, accordingly, a different game result will have a hockey match. The functional performance of a hockey team depends not only on the content, but also on the shape of the color bioenergosystem, which determines the potential capabilities of the hockey team. Currently, bioenergetics in high-performance sports is developing dynamically.

Ключевые слова: биоэнергетика, игровая работоспособность, хоккейная команда, соревновательная деятельность, восстановительный процесс.

Keywords: bioenergetics, game performance, hockey team, competitive activity, recovery process.

Проявление биоэнергосистемы хоккеистов во время хоккейного матча определяется квантовым методом, который

является педагогическим контролем выполняемой соревновательной нагрузки в соревновательной деятельности. Выполнение хоккеистами аэробно-анаэробной физической нагрузки в течение хоккейного матча изменяет биоэнергетику и биоэнергосистему хоккеистов. Изучение биоэнергетики спортсменов содержательно изучено с позиции цветовой биоэнергосистемы в научных работах [11–20].

Изучение реального соотношения цветовой биоэнергосистемы команд позволит прогнозировать результаты игровых матчей, определять функциональное состояние, восстановительный процесс, адаптационный процесс и рационально выстраивать игровую тактику с учетом комплектования состава хоккейной команды на день игрового матча континентальной хоккейной лиги [1–10].

Хоккеисты хоккейных команд имеют различную цветовую биоэнергосистему, форму, содержание и, соответственно различный игровой результат будет иметь хоккейный матч. Функциональная работоспособность хоккейной команды зависит не только от содержания, но и от формы цветовой биоэнергосистемы, которая определяет потенциальные возможности хоккейной команды. В настоящее время динамично развивается биоэнергетика в спорте высших достижений [21–22].

Интерес в изучении биоэнергетики спортсменов обусловлен реальными результатами оценки цветовой биоэнергетики как с

внешней и внутренней стороны анаэробно-анаэробной нагрузки, определяется оперативно, точно и эффективно в соревновательной деятельности [14,16].

Цель исследования: обоснование биоэнергетики хоккейного матча на игровой результат хоккейных команд в соревновательной деятельности.

Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, констатирующий эксперимент, анализ и обобщение научной информации, метод математической статистики. Квантовый метод — это контактное или дистанционное оценка энергосистемы хоккеистов, применяемый для оценки восстановительного процесса и функционального состояния во время и после игровой соревновательной деятельности. Цветовая энергосистема команд квантовым методом оценивалась от 1 до 10 баллов.

Результаты исследования. Выявленные результаты исследования показали, что энергосистема хоккейных команд «Трактор» и «Металлург» перед началом матча различна по цветовому энергетическому состоянию и различна результативная функциональная подготовленность хоккейного матча. Перед началом хоккейного матча хоккеисты хоккейной команды «Трактор» находятся в состоянии зелено-красной энергии в форме вертикального информационного квадрата, который способствует достижению высокого игрового результата. Перед началом

хоккейного матча у хоккейной команды «Металлург» цветовая энергосистема относится к среднему уровню, содержит 3,8 баллов зеленой и 6,2 баллов красной цветовой энергии в форме информационной эллипсоидной окружности. Эта цветовая энергия по форме является не «энергомощной» по отношению к вертикальной цветовой информационной энергосистеме квадрата хоккейной команды «Трактор».

Биоэнергетику хоккейных команд определили квантовым методом, характеризующий уровни: низкий — горизонтальный квадрат с зелено-красной энергией; средний — вертикальный квадрат с желто-красной энергией; высокий — вертикальный квадрат с содержанием красной; светло-красной, зелено-красной, красно-зеленой цветовой энергии; и наивысший — эллипсоидная окружность с содержанием красной, светло-красной, зелено-красной, красно-зеленой цветовой энергии. У хоккейной команды «Трактор» выявили высокий, а у хоккейной команды «Металлург» средний уровень энергосистемы.

В достижении высоких игровых результатов в хоккейной игре способствует высокий уровень биоэнергосистемы хоккеистов, имеющих (ярко-красный, красный цвета) в форме вертикального квадрата, выполняющий цветовой энергетический контроль состояния спортивной формы и специальной физической подготовленности. Высокий уровень цветовой биоэнергосистемы хоккеистов способствует спортивной формы, обеспечивающий

высокие восстановительные процессы и функциональные возможности.

Заключение. Хоккеисты хоккейных команд имеют различную цветовую биоэнергосистему, форму, содержание и, соответственно различный игровой результат будет иметь хоккейный матч. Функциональная работоспособность хоккейной команды зависит не только от содержания, но и от формы цветовой биоэнергосистемы, которая определяет потенциальные возможности хоккейной команды. В настоящее время биоэнергетика в спорте высших достижений имеет диагностическое и прогностическое значение.

Список литературы

1. Белеусова Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 12. — С. 60–62.
2. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры [Монография]: Челябинск: ЧГПУ, 1998. — 149с.
3. Волков В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. — С. 31–32.
4. Сиваков, В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. — С. 28–30.
5. Сиваков, В.И. Подвижные игры как средство оптимизации психических свойств и состояний девочек 10–11 лет на уроках

физической культуры [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2002. №10. — С.14–17.
6. Сиваков, В.И. Проявление психической напряженности у лыжниц в различных фазах биологического цикла [Журнал]: Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. — С. 32–34.
7. Сиваков, В.И. Сиваков, Д.В. Хронобиологические факторы, влияющие на соревновательную деятельность биатлонистов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. № 12. 2005. — С. 28–30.
8. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью стар¬ших дошкольников в процессе физического воспитания [Монография]: Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. — 164 с.
9. Михеев А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 2. — С. 21–22
10. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2001. № 3. — С. 6–8.
11. Сиваков, В.И., Сиваков Д.В. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 10. — С. 2–7.
12. Сиваков В.И., Сивакова М.Ю. Взаимосвязь между внешним природным фактором и психоэмоциональным состоянием спортсменок в соревновательной деятельности [Журнал]: Мир психологии. — 2009. — № 2. — С. 194–199.
13. Сиваков В.И., Сиваков Д.В. Управление психофизиологической нагрузкой [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2009. № 8. — С.51–53.
14. Сиваков В.И. О влиянии атмосферного давления на психофизиологические процессы школьников [Журнал]: Физическая культура в школе. — 2010. № 7. — С.51–52.

15. Сиваков В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнованиях [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 9. — С. 66–69.
16. Сиваков В.И. Сиваков Д.В. Адаптационные возможности младших школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности [Журнал]: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. — С.63–65.
17. Сиваков, В.И., Сиваков Д.В., Сиваков В.В. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — №12 (142) . — 2016. — С. 116–119.
18. Сиваков, В.И. Сибагатуллин А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки [Журнал]: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 2 (144). — 2017. — С. 234–237.
19. Сиваков В.И., Айткулов С.А., Черкасов И.Ф. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 78–82.
20. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 6. —. 62–64.
21. Сиваков В.И. Сравнение энергосистем элитных биатлонистов в соревновательной деятельности на этапе Кубка мира [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 10. — С. 40–41.
22. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне» [Журнал]: Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 10. — С. 63–64.

Мезенцева В.А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Самарский государственный аграрный университет», г. Самара, Россия

ВЕЙПИНГ, И ЧЕМ ОПАСНО ЭТО УВЛЕЧЕНИЕ

Аннотация. В данной статье представлены понятия «вейпинг», особенности этого вида курения и последствиях.
Abstract. This article presents the concepts of « vaping», the features of this type of smoking and its consequences.
Ключевые слова: вейпинг, вейперы, здоровый образ жизни, курение.
Keywords: vaping, vapers, healthy lifestyle, smoking.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов — это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, который выбрал человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов. Здоровый образ жизни одна из актуальных тем нашего времени. Все больше современная молодежь с новыми технологиями, большими нагрузками, нарушенным распорядком дня, ведут не правильный образ жизни.

К счастью, с появлением интернета доступность информации по каждому из указанных пунктов, составляющих в сумме здоровый образ жизни, стала очень высокой. К тому же в 21 веке издаётся и переиздаётся большое количество учебно-методических изданий, посвящённых этим вопросам

Здоровый образ жизни образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья [3].

Одним из важных факторов здорового образа жизни является отсутствие вредных привычек, а точнее курения, которое вызывает проблемы с дыхательной системой. Сегодня на улицах городов мы видим молодых людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства. Это процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств, или вейпинг. Вейперы — это новый тип курильщиков, которые курят электронные сигареты вместо обычных сигарет, помогая курить электронные устройства в качестве безопасной альтернативы обычным сигаретам.

Сама по себе новая тенденция сводит молодежь из числа курильщиков к объединению групп, покупке себе различных средств, что совершенствуется с каждым днем, приобретая новый дизайн, новые ароматические свойства (вкус вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и т.д.). Устройства выглядят как маленькие коробочки с насадками или длинные декорированные металлические цилиндры, а

то и вовсе эксклюзивные. В крупных городах открываются вейп-кафе, проводятся вейп-фестивали, конкурсы.

Курильщики считают, что курительные электронные устройства являются полностью безопасной имитацией курения, но чаще всего материалы, публикуемые различными источниками, говорят о том, что вред от курения электронных сигарет сопоставим с вредом от курения традиционных. Вейп сравним с ингалятором, в котором жидкость кипит, а пары образуются курильщиком. Заправляются жидкостями разного состава и вкуса в основе которых, лежат глицерин, пропиленгликоль, вода, ароматизаторы и, иногда, никотин.

По данным разных источников глицерин наносит вред организму, так как глицерин поглощает и удерживает воду, то при вдыхании паров, человек испытывает потерю влаги. Пар проникает в легкие, иссушая слизистую оболочку. Поэтому курильщик чувствует тяжесть в груди, сухость и неприятное покалывание. Проходя через ротовую полость, глицерин также связывается с частичками жидкости. Поэтому вейперы ощущают сухость во рту. Куря часто и подолгу, курильщик наполняет организм глицерином. Его частицы из легких распространятся с кровотоком по всему организму. Все клетки тела начинают терять воду. Обезвоживание может привести к потере сознания и нарушению метаболизма.

Пропиленглеколь, после того как попадет в человеческий организм, он стремительно всасывается в кровь и преобразуется в

молочную кислоту. Излишек молочной кислоты в человеческом организме является основным фактором боли и спазмов в мышцах. Но чтобы такой неприятный эффект был получен, необходима достаточная концентрация вещества в организме.

Ароматизаторы, используемые в жидкостях для электронных сигарет способны вызывать аллергию, а также проблемы с дыханием у людей, страдающих заболеваниями органов дыхания. Жидкие ароматизаторы электронных сигарет приводят к гибели клеток лёгких и нарушают нормальную работу иммунной системы. К такому тревожному выводу пришли учёные из Австралии и США.

Свойства никотина приводит к ускоренному привыканию, быстрому всасывания и усвоения его организмом, медленно выводится из организма и непредсказуемость его воздействия, быстро преодолевает мембранные преграды организма, увеличивается частота сердечных сокращений и резкое повышается и понижается давления, что вредно для людей с предрасположенностью и инфарктам и инсультам по наследственному признаку. Датский врач заметил закономерность употребления никотина и сложность дыхания, т.к. никотин влияет на синтез сурфактанта (вещество, регулирующее силу поверхностного натяжения легких, без которого невозможно было бы растянуть легкие), а точнее вредит ему.

Вейпы содержат никотин в разных дозах. Есть также электронные сигареты без никотина, которые менее популярны.

Безопасность вейпа является ошибочным мнением, так как в состав табачных смесей входит никотин и многие другие химические соединения, которые не только вызывают физическую и психологическую зависимость, но и негативно влияют на нервную систему, дыхательную систему и сердечно-сосудистую систему. Ароматизаторы, пропиленгликоль, никотин также повышают вероятность аллергических реакций и развития злокачественных опухолей [1].

Электронные сигареты угрожают развитием смертельных респираторных заболеваний. К такому выводу пришли ученые, обнаружившие токсичное химическое вещество диацетил в 75 % ароматизаторов курения. Диацетил используется во многих ароматизаторах (фруктовый вкус, запах конфет и т.д.). Диацетил, химическое вещество, используемое в качестве аромата масла в продуктах питания, стало причиной развития облитерирующего бронхиолита. Это заболевание было обнаружено у сотрудников компании по производству попкорна. Это вещество можно употреблять в пищу, но при длительном вдыхании оно становится опасным. Диацетил вызывает воспаление, рубцевание, сужение бронхов (мелких дыхательных путей в легких).

Корейские ученые провели исследование жидкости для электронных сигарет и выявили, по меньшей мере, 10 токсинов, а также обнаружили несоответствие между заявленным содержанием никотина и фактическим содержанием никотина.

Замена курения обычных сигарет электронными может продлевать период полного отказа от курения. Известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора. Общее использование одного вейпа может привести к передачи инфекционных заболеваний таких как гепатит и туберкулез.

Использование электронных сигарет в общественном месте могут подать плохой пример для детей, молодых людей, и, возможно те, кто не курил вообще, начнут курить именно с этого испаряющего устройства.

Все электронные устройства курильщики должны знать, что:

- курительные устройства не являются альтернативой курению обычных сигарет;
- курение электронных сигарет может вызвать рак, заболевания легких и сердца;
- курение электронных устройств не исключает никотиновой зависимости.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) классифицирует электронные сигареты как электронные системы доставки никотина и отмечает, что их использование недостаточно изучено с точки зрения безопасности и эффективности в качестве лечения никотиновой зависимости [2].

Курение вредно для здоровья, и последствия курения могут наступить позже.

Список литературы

1. Режим доступа: https://armeparh.ru/kurenie/elektronnye/glicerina-elektronnyh-sigaret (Дата обращения 16.03.2021 г.).
2. Режим доступа: https://smokeexpert.ru/elektronnye-sigarety/to-takoe-i-zachem-propilenglikol-v-elektronnoj-sigarete.html (Дата обращения 16.03.2021 г.).
3. Физическая культура: учебное пособие / В.А. Мезенцева, А.Ф. Башмак. — Кинель: РИЦ СГСХА, 2016. — 214 с.

Уржунцева А.А
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский государственный юридический университет»
г. Екатеринбург, Россия

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В работе представлены нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта. На примере Олимпийских игр рассмотрено применение Федерального закона "Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи.
Abstract. The paper presents normative legal acts in the field of physical culture and sports. On the example of the Olympic Games, the application of the Federal Law "On the organization and holding of the XXII Olympic Winter Games and the XI Paralympic Winter Games in 2014 in the city of Sochi"is considered.
Ключевые слова: спорт, физическая культура, право, акт, закон.
Keywords: sport, physical culture, law, act, law.

Физическая культура — это залог здорового образа жизни. Очень часто мы слышим банальную, но очень значимую фразу «Спорт — это жизнь», действительно, это так и есть спорт — это сила и здоровье, что является главной ценностью в жизни каждого человека.

Существует большое количество способов как оберегать здоровье, например, правильное питание, ежедневные прогулки,

отказ от вредных привычек, но не менее важную роль выполняют занятия спортом. Никто не заставляет вас часами заниматься в тренажерном зале, достаточно по утрам делать зарядку и посещать пары физкультуры и увлечься каким-нибудь видом спорта, взять в руки полочки для скандинавской ходьбы и отправиться в парк.

В современном мире все куда-то спешат, едут, стоят в огромных пробках, летают в другие страны большое количество времени уделяют информационным технологиям, что приводит к менее подвижному образу жизни вследствие чего вредят своему здоровью, портя зрение, осанку. Тем самым у людей происходит не хватка времени на занятия физической культурой и спортом, а как выше сказано физическая культура связана со здоровьем, а также помогает укреплять иммунную систему человека.

Нельзя не согласиться со словами известной писательницы и общественной активистки Джейн Фонда «Быть в хорошей форме — это политический акт: ты берешь ответственность за собственную жизнь».

Конечно, для того чтобы поддерживать себя в хорошей форме необходимы тренировки, а для этого нужно приложить массу усилий. Ведь занятия спортом преображают фигуру человека не только внешне, но и воспитывают черты характера, как выносливость, терпение, что помогает в дальнейшем людям преодолевать стрессовые ситуации. Человек несет ответственность за свою фигуру,

которую нужно контролировать. Так и «политический акт» контролирует все сферы жизнедеятельности граждан.

В наши дни проводится большое количество спортивных соревнований, которые стимулируют людей к занятию физической культурой, вызывают интерес к определенным видам спорта, а также участники сближаются, находят общие интересы, заводят друзей.

Актуальность физической культуры и спорта невозможно переоценить в жизни человека, т. к. они являются социальными институтами, которые помогают достигать и покорять вершины.

В нашей стране существует большое количество нормативно-правовых актов, а как мы знаем это официально письменный документ, исходящий от компетентных органов регулирующий, жизнь человека во всех сферах жизнедеятельности.

Основным источником права является Конституция Российской Федерации [1], в которой закреплены права и обязанности граждан, а также стоит отметить, что в статье 41 закреплено право российских граждан на занятия физической культурой и спортом.

Предлагаю более подробнее ознакомиться с источниками права

В области физической культуры и спорта можно выделить несколько нормативно правовых актов:

- Главным и важным является основной Федеральный закон, регулирующий отношения в сфере физической культуры и

спорта принятый от 4 декабря 2007 года № 329 — ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. [2]

- Указы и распоряжения Президента в области спорта.
- Постановления и решения правительства.
- Нормативные акты субъектов Российской Федерации.
- Решения федеральных органов исполнительной власти по вопросам физической культуры и спорта.

Законодательство о физической культуре регламентирует поведение участников спортивных мероприятий в случае противоправных действий в праве применить санкции.

В данное время невозможно сосчитать все виды спорта ведь мы не стоим на месте, время идет и образуются новые отрасли спорта. В нашей стране проходит множество спортивных мероприятий, посвященных значимым событиям, так же проводятся соревнования по различным видам спорта. Все массовые мероприятия проходят под чутким наблюдением государства в Федеральном законе от 04.12.2007 г «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» закреплены все необходимые положения для проведения массовых мероприятий в безопасной обстановке. Федеральный закон и правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждаются Правительством Российской Федерации. Обеспечение мер общественного порядка во время спортивных соревнований осуществляется за счет средств организаторов официальных

спортивных мероприятий. Так же ФЗ закрепляет права и обязанности участников, зрителей и организаторов. Более подробно можно рассмотреть на примере олимпийских игр.

Нельзя не отметить важные события, проходившие в нашей стране Летние Олимпийские игры 1980 года, проходившие в Москве, столице СССР. Это были первые в истории Олимпийские игры на территории Восточной Европы, а также первые игры в истории СССР [3], и Зимние олимпийские игры 2014 года, происходившие в российском городе Сочи. Как и все спортивные мероприятия «Олимпийские игры» находились под чутким контролем государства. Существует так называемая Олимпийская хартия основной нормативно-правовой документ, регулирующий механизм действия и процессы Олимпийского движения, а также определяющий условия проведения игр.

Хартия выполняет три главных функции:

1) Определяет основные права и обязанности главных составляющих Олимпийского движения.

2) Является уставом Международного Олимпийского комитета.

3) Регламентирует основополагающие принципы и неотъемлемые ценности Олимпизма [4].

На примере Олимпийских игр в Сочи можно рассмотреть такой нормативно правовой акт как Федеральный закон "Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и

XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи». Внесенные изменения в отдельные законодательные акты Российской Федерации" от 01.12.2007 N 310-ФЗ (последняя редакция) закрепляют особенности осуществления игр, а также права и обязанности участников и организаторов, что способствует безопасному проведению массовых мероприятий.

Так, например в главе 1 ст. 2 говорится о периоде организации и проведение Олимпийских и Параолимпийских игр.

Выдержка из закона:

«Ст.2. Периодом проведения Олимпийских игр и Паралимпийских игр является промежуток времени, включающий в себя один месяц до дня начала церемонии открытия Олимпийских игр, время проведения Олимпийских игр и Паралимпийских игр и один месяц после дня окончания церемонии закрытия Параолимпийских игр.»

Примечание:

Церемония открытия Олимпийских игр проводилась 7 февраля 2014 года. Церемония закрытия Паралимпийских игр проводилась 16 марта 2014 года [5].

В России заботятся о здоровье спортсменов, контролируют чтобы не употреблялись запрещенные препараты. Существует Закон Российской Федерации «О запрете в спорте средств (допинга) и запрещенные в спорте процедуры», который предусматривает определенные санкции спортсменам принимавшим запрещенные

препараты [6]. В Федеральном законе от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Статья 26). Прописаны меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним [7].

Не можем не отметить очень важную и значимую программу ГТО, которая в 2014 году возобновила свою деятельность. Ведь в нашей стране заботятся не только о здоровье молодежи, но и о людях в преклонном возрасте в 2014 году вновь возродилась программа ГТО (готов к труду и обороне). Указом президента Российской Федерации о Всероссийском Физкультурно-Спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Выдержка из закона:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) — программную и нормативную основу физического воспитания населения

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Целями данной программы являются:

- Физическое развитие населения.
- Развитие государственной политики в области спорта.
- Создание физического воспитания у человека [8].

Действительно, сдавать нормативы можно от 6 до 70 лет и получать значок (золотой серебряный бронзовый) что вызывает у людей интерес, а также мотивирует поддерживать себя в «форме». Для абитуриентов, поступающих в вузы значок, дает дополнительные баллы.

Для того чтобы привлечь как можно больше москвичей к занятию спортом 2011 год в Москве был объявлен «Годом спорта и здорового образа жизни».

Таким образом, подводя итог всему выше сказанному, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт — это важная и составная часть в жизни человека. Правительство нашей страны заботится о своих граждан в области физической культуры и спорта проводит различного рода мероприятия, в которых граждане принимают участие, занимают призовые места, обмениваются опытом. Государство создаёт нормативно правовые акты, которые устанавливают права и обязанности участников, предусматривают санкции за ущемление чьих-либо прав, а также регламентируют безопасный порядок проведения массовых спортивных мероприятий.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
3. Москва 1980. |История Олимпийских игр (olimp-history.ru).

4. Олимпийская хартия.
5. Федеральный закон "Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации" от 01.12.2007 N 310-ФЗ6. Закон Российской Федерации «О запрете в спорте средств (допинга) и запрещенные в спорте процедуры» 7 ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
6. Указом президента Российской Федерации о Всероссийском Физкультурно-Спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
7. Использовались программы как «СПС Кодекс» «Консультант».

УЧАСТНИКИ
II МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ИНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦИИ
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Организация	Страна	Город
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сочинский государственный университет»	Россия	Сочи
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы	Россия	Уфа
ГБОУ ВО МО «Академия социального управления"	Россия	Москва
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,	Россия	Екатеринбург
Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области «Городской центр медицинской профилактики»	Россия	Екатеринбург
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского"	Россия	Калуга

Организация	Страна	Город
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Донбасская юридическая академия"	Донецкая Народная Республика	Донецк
ГОУ ВО МО Государственный социально-гуманитарный университет	Россия	Коломна
ГУО «Средняя школа № 15 г. Барановичи»	Республика Беларусь	Барановичи
Луцкая общеобразовательная школа № 17	Украина	Луцк
МБОУ «С(К)ОШ № 127»	Россия	Челябинск
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Спицынская средняя общеобразовательная школа	Россия	п. Ленинская Искра
Набережночелнинский институт (филиал) Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»	Россия	Набережные Челны

Организация	Страна	Город
Национальный авиационный университет	Украина	Киев
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта	Россия	Санкт-Петербург
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена	Россия	Санкт-Петербург
Российский государственный профессионально-педагогический университет	Россия	Екатеринбург
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации	Россия	Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский государственный экономический университет	Россия	Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский университет МВД России	Россия	Санкт-Петербург

Организация	Страна	Город
Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева (кафедра физической культуры и валеологии)	Россия	Красноярск
Уральский государственный университет путей сообщения	Россия	Екатеринбург
Учреждение образования «Белорусский государственный институт физической культуры и спорта»	Республика Беларусь	Минск
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»	Россия	Екатеринбург
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»	Россия	Волгоград
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет»	Россия	Екатеринбург
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»	Россия	Санкт-Петербург

Организация	Страна	Город
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский федеральный университет»	Россия	Красноярск
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский Федеральный Университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина»	Россия	Екатеринбург
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный институт физической культуры»	Россия	Воронеж
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный экономический университет»	Россия	Екатеринбург
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный юридический университет»	Россия	Екатеринбург
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный технический университет»,	Россия	Омск
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский педагогический государственный университет "	Россия	Москва

Организация	Страна	Город
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Самарский государственный аграрный университет»	Россия	Самара
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации	Россия	Екатеринбург
Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт МВД России»	Россия	Екатеринбург
Федеральное казенное образовательное учреждение высшего образования «Пермский институт федеральной службы исполнения наказаний России»	Россия	Пермь
Частное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»	Россия	Санкт-Петербург
Черноморский национальный университет имени Петра Могилы	Украина	Николаев
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет	Россия	Челябинск

Частное образовательное учреждение высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

Юридический институт
Кафедра физической культуры

Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования

Сборник материалов
II Международной научно-практической интернет-конференции

Материалы публикуются в авторской редакции

Руководитель изд.-полигр. центра *О.В. Ярцева*
Компьютерная верстка *Д.С. Птицына*

Подписано в печать 08.06.2021 г.
Тираж 50 экз. Объем электронного издания 1,60 Мб.

Санкт-Петербургский университет
технологий управления и экономики
190103, Санкт-Петербург, Лермонтовский пр., д. 44, лит. А
(812) 449-08-33